أولادنا

الكتاب الأول

بلوغ بلا خجل

د. أكرم رضا

مركز المرأة للدراسات والاستشارات
ت : ٢٤٤٦٠٢٢
ت.ف: ٢٤٤٦٠٣٣
ترخيص رقم :(٧١)

بلوغ بلا خجل

جميع الحقوق محفوظة

١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م
الطبعة الأولى :
يناير ١٩٩٩ م

الطبعة الثانية :
مايو ١٩٩٩ م

الطبعة الثالثة :
يناير ٢٠٠٠ م

الإخراج الفنى :

عبد الحميد عمر

رسوم داخلية :

مجدى بكـــر

دار التـــوزيع والنـــشر الإســـلامـــيـــة

٨ مـيدان السـيـدة زينب ت: ٣٩١١٩٦١ - ٣٩٠٠٥٧٢ ص ب ١٦٣٦

١٥٥,٤
ر أ ب

أولادنا

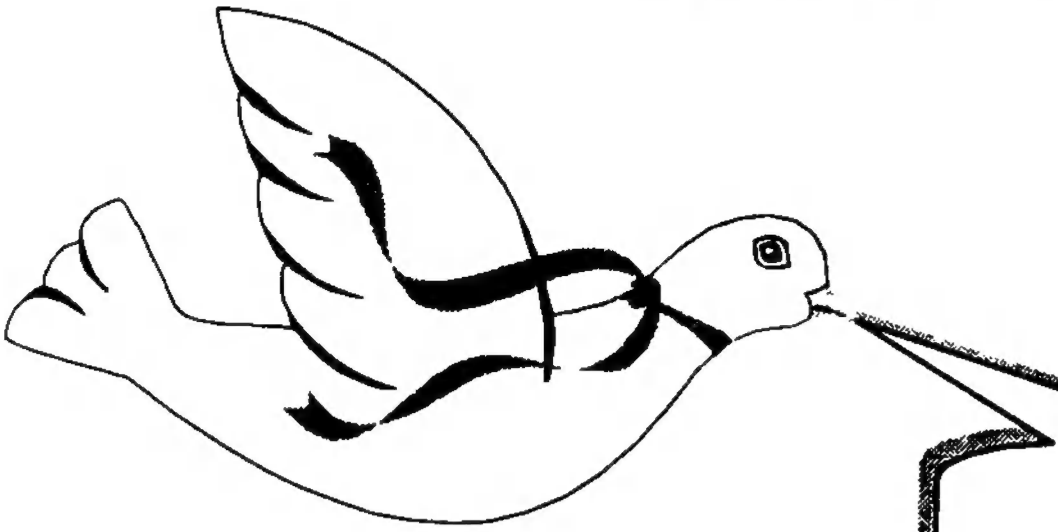
الكتاب الأول

كتاب للوالدين

بلوغ بلا خجل

د.أكرم رضا

إهداء

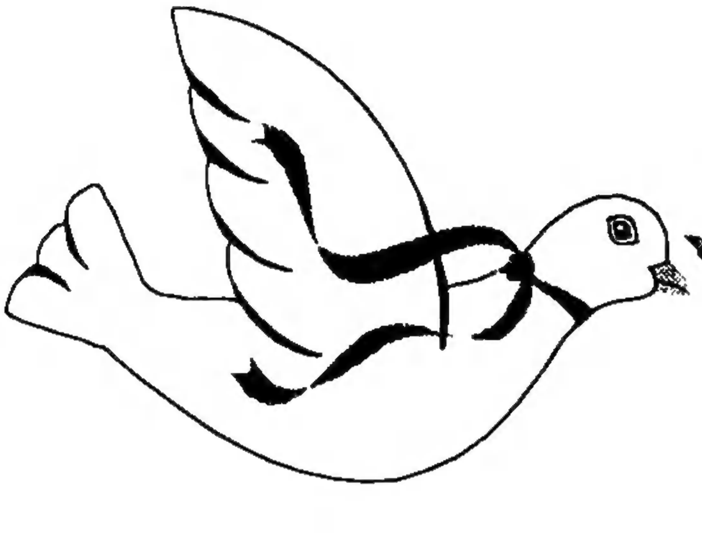


إلى من أفاضوا على حياتي

من أرواحهم نورا

إلى أمي وأبي

﴿رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيراً﴾ (الإسراء ٢٤)



وإلى من غرسوا في طريقى من رقتهم الزهور

إلي زوجتي .. علا

وبناتي .. حنان وعلا ويمنى

﴿رَبَّنا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ واجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إمَاما﴾ (الفرقان ٧٤)

د.أكرم رضا مرسى

مقدمة الطبعة الثالثة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا ومولانا محمد ﷺ .

﴿سُبْحَانَكَ لا عِلْمَ لَنَا إلاَّ مَا عَلَّمْتَنَا إنَّكَ أَنتَ العَلِيمُ الحَكِيم﴾ (البقرة ٣٢)

﴿وعِندَهُ مَفَاتِحُ الغَيْبِ لا يَعْلَمُهَا إلاَّ هُوَ ويَعْلَمُ مَا فِي البَرِّ والْبَحْرِ ومَا تَسْقُطُ مِن ورَقَةٍ إلاَّ يَعْلَمُهَا ولا حَبَّةٍ فِي ظُلُمَاتِ الأَرْضِ ولا رَطْبٍ ولا يَابِسٍ إلاَّ فِي كِتَابٍ مُّبِينٍ﴾ (الأنعام٥٩)

وبعـــد ؛

هذه هى الطبعة الثالثة من أول كتاب ينشر لى ... وأول كتاب ينشر للكاتب له مكانة خاصة عنده ... والكلمات لا تعبر عن مدى سعادتى بأن ينشر من هذا الكتاب ثلاث طبعات فى عام واحد.

فأسأل الله أن يكون لذلك الأثر الذى يرضيه سبحانه وتعالى .

وتختلف هذه الطبعة عن سابقتيها فى أمرين اثنين :-

الأول شكلى:

حيث تغير حجم الكتاب وطريقة إخراجة إلى الحجم المتوسط وكثرة اللمسات الفنية داخل الكتاب وأظن أن هذا الشكل يرضى أذواق الكثيرين .

الثانى موضوعى:

حيث كثرت الشكوى من كثافة المادة العلمية داخل الكتاب .. ورغم أنى كنت أتحرى هذه النقطة أثناء التأليف لعلمى بأن المستهدف من هذا الكتاب هو

الوالديـــن حيث اختلاف الثقافات وبعدها فى غالب الأحيان عن علم نفس النمو إلا أنـــه قد غلب على جزء كبير من الكتاب السرد العلمى وذلك لأن موضوعه يحتاج ذلك فقمت بتخفيف بعض الجداول العلمية وخاصة تلك التى تتحدث عن الهرمونات وأثـــرها فى الـــنمو والتى تتحدث عن دورة الحيض ... وحولت كثيراً من الجداول والمقارنات إلى رسوم بيانية فهى أوضح فى التعبير عن الفروق .

أمـــا الكـــثير مـــن الأفكار والاعتراضات التى وصلت من كثير ممن لهم عندى أفضل التقدير فقد ناقشت البعض حولها مواجهةً وأرسلت إلى آخرين رأيي وقد يتسع المجال فى طبعة تالية لتجميع كل هذه الاعتراضات والإجابة عليها.

ولكن هناك اعتراضاً واحداً أرى الفائدة في ذكره والرد عليه الآن وهو :

ألا تـــرى أن هذه المعلومات كثيرة جداً أن يعرفها الغلام أو تعرفها الفتاة فى هذا السن وقد يؤدى ذلك إلى تفتيح الأعين على ما لا نرغب فيه؟

ولمـــا أجبت أن هذا الكتاب هو **كتاب للوالدين** حيث وجدت أن المراهقين فى هـــذا السن لا يجدوا من والديهم أى دعم إما بسبب الجهل أو الخجل ولذلك كان هذا الكتاب كتاب معرفة **بلا خجل** ..

قـــال الســـائل مبتســـماً : والعجيب أن البنات والأولاد هم الأكثر شراءً أو إطلاعاً على هذا الكتاب من الأباء والأمهات !!

قـــلت له وأنا أشاركه الابتسام : وهذا عظيم وله دلالة أخرى أن مقياس الفهم والإدراك لا يقـــاس بســـن معـــين ولكـــن بمدى عطاء البيئة ومدى ما تتيحه من معـــلومات وأنـــت ترى هذا القصف الإعلامى اليومى الذى يجتاح حياتنا مما جعل أولادنا فى حاجة ماسة لإعادة بناء وترميم شبه يومى . فإذا لم نضع نحن المعلومة بين أيديهم صحيحة موثقة معتدلة فسوف يأخذونها من غيرنا منحرفة ضالة مدمرة ...

وشيء آخر أن هناك فى ديننا توجيه واضح جلى لتعليم الأولاد وتثقيفهم مثل هذه الثقافة .. وذلك من خلال البدء فى مباشرة العبادة وتحقيق التكليف بأداء الصلاة التى تستلزم الطهارة والوضوء وفى أبواب الفقه سيجد الأولاد كلمات مثل المني والمذى والودى والجماع والجنابة والحيض وغيرها تدور الأسئلة فى الرؤوس ويتوارى الوالدان بل والمعلمون خجلاً ولا يجد الأطفال فى هذا السن إلا أطفال مثلهم يتعلمون من بعضهم الجهل أو كتباً ومجلات تزيد الأمر انحرافاً.

فلماذا لا نضع بين يدى الوالدين والمعلمين كتاباً مثل هذا إذا أعجزهم الخجل عن إجابة الأطفال يضعوه بين أيديهم بلا خجل ؟

ومع بوادر الاقتناع على وجه صديقى أشعر بالشجاعة الآن أكثر وأكثر أن أعد إجابات عن كثير من التساؤلات التى وردت إلىّ حول الكتاب إما مراسلة أو من خلال الندوات التى عقدت حوله وأشعر أيضاً بالسعادة أن يرافق هذه الطبعة من الكتاب أخ له أظن كان ينتظره الكثير وهو الكتاب الثانى من هذه السلسلة **مراهقة بلا أزمة** .

ولا أنس أن أفيض الشكر من قلبى المعترف بالجميل إلى كل من ساهم فى إخراج هذا الكتاب إلى النور وهم جنود أخفياء أتقياء ولا نزكيهم على الله .. وأشكر أيضاً كل من أعد لقاءاً أو ندوة للأمهات والأباء بل والأطفال أنفسهم ودعانى إليها لأستشعر من الواقع مدى الحاجة لمثل هذه الكتابات .

وفى الأولى والآخرة أحمد الله تعالى إلى ما هدانا إليه من خير ونسأله لنا جميعاً القبول والتوفيق وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين .

د / أكرم رضا مرسى

العجوزة – يناير ٢٠٠٠

مقـدمة الطبعـة الأولى

هذه سلسة كتب للوالدين في التعامل مع أبنائهم من سن ١٢ سنة وحتى ٢١ سنة وهي المرحلة التي تسمى: "مرحلة المراهقة "، والسلسلة تقع في ثلاثة كتب:

الكتاب الأول

بعنوان : **بلوغ بلا خجل**

الكتاب الثاني

بعنوان : **مراهقة بلا أزمة**

الكتاب الثالث

بعنوان : **شباب بلا مشاكل**

بسم الله الرحمن الرحيم

الكتــاب الأول

بلوغ بـلا خجـل

المرحلة الأولى

مـرحلة التعليم الإعدادي

الذكـر : ١٢-١٣-١٤-١٥ سنة

الأنثى : ١٠-١١-١٢-١٣-١٤ سنة

المراهقة المبكـرة Early Adolescence

قومٌ بُلوغُ الغـلامِ عنـدهـم
طعنُ نحورِ الكماةِ لا الحُلُـم

مدخل

طفلك

لَم يَعُد طفلاً

الفقرة الأولي

ماذا حدث لطفلي ؟!

هل هناك مشكلـة ؟!

استبيان : هل تغير ابنك؟!

الفقرة الأولى

ماذا حدث لطفلي ؟!

دخل السيد عبد الرحمن بيت ابنته السيدة فاطمة في أول زيارة له بعد عودته من السفر فوجدها منفعلة بعض الشيء وقد استقبلته بابتسامة مقتضبة وقبلت وجنتيه .

فقال لها مستفسرًا :

- مالك يا فاطمة ؟!

قالت :

- لا شيء يا بابا .

ولكنه نظر إليها وكأنه يعيد سؤاله .

جلست فاطمة على الأريكة وهي تعصر قبضتي يديها، وقالت :

- لا أعرف ماذا حدث لعمر ؟

قال السيد عبد الرحمن :

- وماذا حدث له ؟

قالت :

- لا أدري! تغيّـر تمامـا، خامل، نائم كأنه مريض، العرق يتصبب منه باستمرار، مجـادل لا يـتعب من الرد عليّ، يريد أن يفعل كل شيء بنفسه، حساس إلى درجة كبيرة، وإذا غضب كأنه أصيب بلوثة !

تصور يا بابا انه أراد أن يترك البيت بالأمس! فاكر يا بابا عمر المطيع النشيط ؟

هدّأ السيد عبد الرحمن ابنته وغير مجرى الحديث، ثم قامت الابنة لتباشر أعمال المترل وتحضر طعام الغداء.

جـــلس الســـيد عـــبد الرحمن مسترخيًا في غرفة الجلوس وبعد قليل دخل عمر الحجرة وكأن الأمر لا يعنيه.

ارتسمت على وجه الجد ابتسامة ممزوجة بالدهشة وبادره قائلا:

-كبرت يا عمر كثيرا .

هلل عمر لرؤية جده الذي لم يره منذ أن سافر مع والده.

- جدى!

أعاد الجد قوله عليه :

- عجبا ! كيف كبرت كل هذا ؟!

ابتسم عمر وقال بزهو :

- أسمع هذه الملاحظة كثيرا هذه الأيام.

قال الجد وهو يضع كفه على كتف عمر

- لقد أصبحت الآن تقربني في الطول وقد كنت طفلاً صغيرًا عندما افترقنا.

شعر عمر بشيء من الفخر لأنه أصبح بطول جده وتنبه لصوت جده يسأله:

- عندك كم سنة الآن يا عمر ؟

قال عمر بزهو :

- ثلاث عشرة ونصف وأقترب من الرابعة عشر يا جدى.

قال الجد متعجبًا :

أربعة عشر عاما ! آه أذكر يوم ولادتك جيدا، واستطرد الجد مداعبا :

-تعرف أن عندك خمسة عشر عامًا .

قال عمر في لهفة :

-حقًا يا جدي ؟

قال الجد:

-حقًا ولكن إذا حسبت عمرك بالصينى، حيث يحسبون العمر منذ أن يتكون الجنين في بطن أمه وبهذا يزيد سنك حوالي تسعة أشهر.

صاح عمر فرحًا:

-جميل جدًا أنا عندي خمسة عشر عامًا، إذن أصبحت رجلاً .

ثم اقترب من جده قائلاً :

- قل لماما، فهي تظن أني مازلت طفلاً .

ابتسم الجد وهو يربت على كتف عمر وقد استشعر حجم المشكلة التي تعيشها ابنته.

هل هناك مشكلة ؟!

عندما انصرف عمر بعد حديث شيق مع جده يدور كله حول أسئلة يوجهها عمر له تحتوي على قدر كبير من الاستفسار والرغبة في التزود من المعلومات .

دخلت الأم على أبيها فابتدرها متسائلاً :

-هل لاحظتِ التغير الذي أصاب عمر يا فاطمة ؟!

قالت وكأنها تذكرت مشكلتها :

- ألم أحدثك عنه يا بابا اليوم، لقد أصبح لا يطاق .

قال الجد في أسف:

-فقط يا فاطمة لاحظت التغيير في سلوكه؟

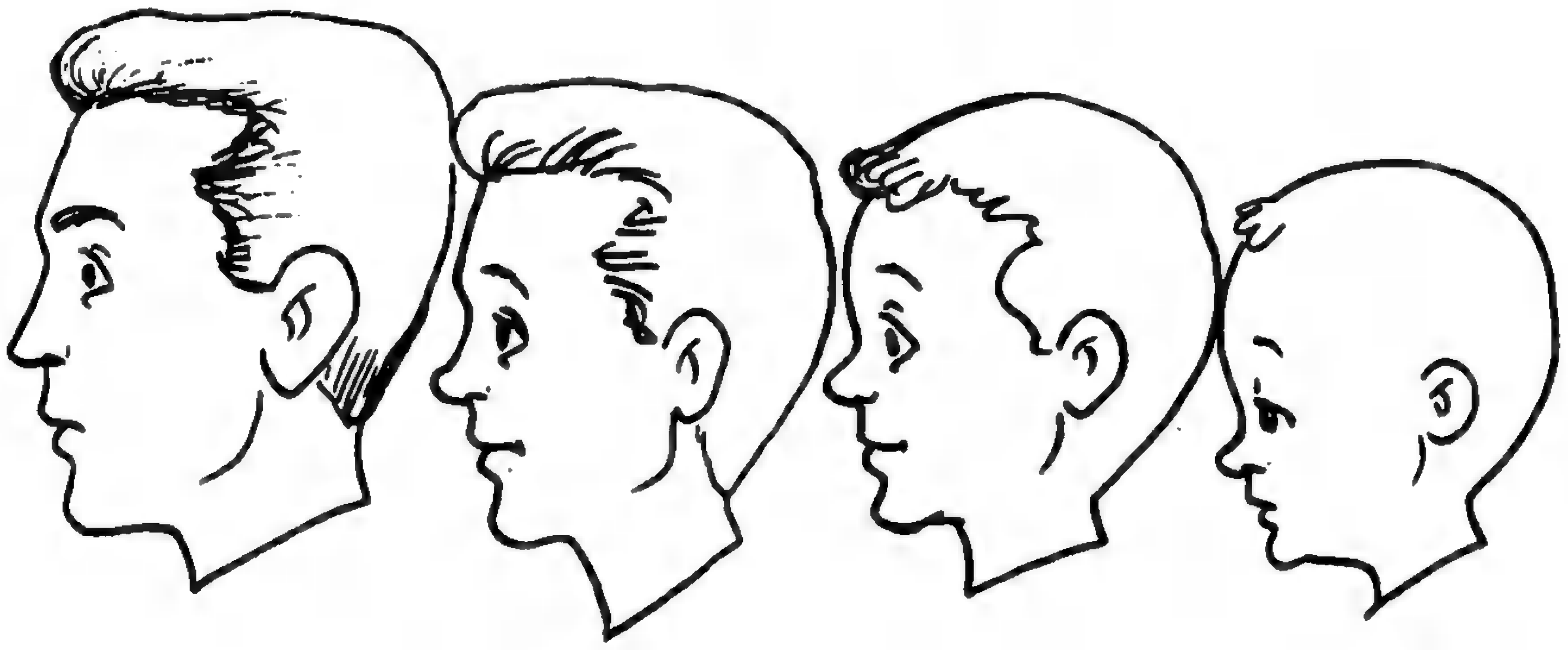
ألم تلاحظي ذلك الخط من الشعر الذي رُسم تحت أنفه ؟

ألم تلاحظي تلك الحبوب التي تميل إلى السواد المنتشرة على وجهه ؟

ألم تلاحظي أنفه ؟

قالت فاطمة وقد بدأت تفهم :

- ماذا تقصد يا بابا ؟



سنتان ٨ سنوات ١٥ سنة ٢٢ سنة

قال الجد :

- أقصد أن ابنك انتقل من كونه طفلاً إلى مرحلة تالية .

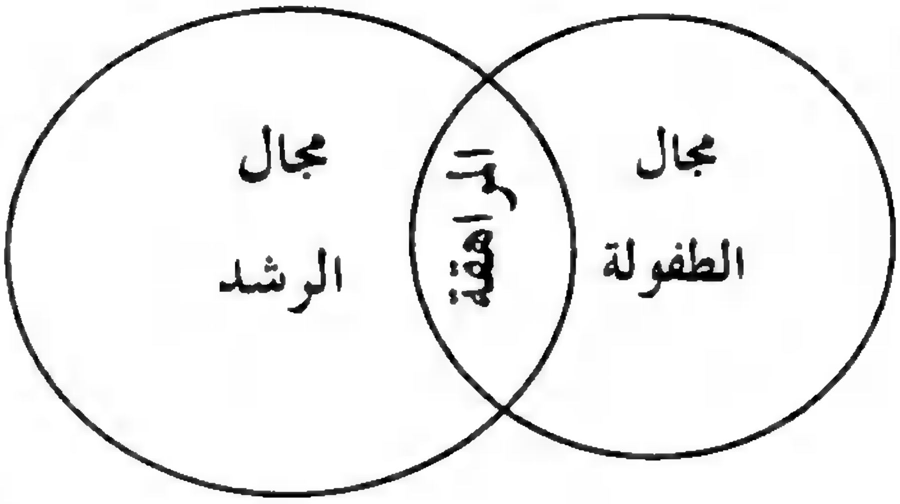
قالت فاطمة في شيء من الانفعال المستهجن:

-يعني أصبح رجلاً ؟ يا ليته !

قال الأب في صبر :

-يا ليته أصبح رجلاً !

هل هناك مشكلة



يقع المراهق في مجال متداخل نفسيًا مع مجالي الطفولة والرشد

المراهق ليس طفلاً وليس راشدًا

١

قالت فاطمة متعجبة :

-لا طفل ولا رجل! فماذا يكون إذن ؟

قال الجد :

- تذكرين يا فاطمة عندما مررتِ بتلك المرحلة وبدأت تظهر عليكِ علامات جديدة وبدأ جسمك يتغير وكان كل تغيير في جسمك يصيبك بالخجل ؟

قالت فاطمة في شيء من الحياء :

- لا زلت تذكر يا بابا ..

- نعم لا زلت أذكر، ولكن ما أريد أن تذكرينه : هل التغيير فقط كان في شكل جسمك أو طول قامتك ؟

قالت الابنة وقد عادت إلى الوراء حوالي عشرين عاما :

- والله يا بابا كان كأنه انقلاب في حياتي كنت أشعر وقتها أنني ولدت من جديد، كـــنت أشـــعر كأن كل شيء لابد إن أتعلمه من جديد ولولا قصصك التي كنت تحكيها لي ....

قال الأب مبتسمًا :

- هل كانت القصص فقط ؟

قالت فاطمة في خجل :

- وهل كان هناك شيء آخر ؟

فازدادت ابتسامة الأب واكتست شيئًا من المكر، وقال :

- أتذكرين جلسات أمك- رحمها الله معكِ ، وماذا كانت تقول لكِ وتعلمك ؟

اكتسى وجه فاطمة بحمرة الحياء وقالت في فزع :

- أكانت تحكي لك ؟ يا لها من أم !

قال الجد وكأنه يكشف سرًا :

-ولماذا لا تقولين أني أنا الذي كنت أعلمها ما كانت تخبركِ به ؟

ولم يدع الجد الفرصة تمر فقد اكتسى وجهه بالجدية وقال لابنته ، وكأنه يؤنبها :

- يـــا بـــنيتي : لقد دخل ابنك في مرحلة مختلفة عن المرحلة السابقة، ولقد اهتممت أنـــتِ ومحمود زوجك بمرحلة الطفولة، والآن هذه المرحلة تحتاج منك اهتماما أكثر، لمـــاذا لا تقرئين كتابا عن التغيرات الجسمية والفسيولوجية والنفسية لابنكم في هذه المرحلة ؟ لماذا لا تحاولي أن تجيدي فن التعامل مع هذا **الرجل الطفل** ؟

ابتسمت فاطمة من تعبير أبيها .

فقال الجد :

- سأنصـــرف الآن ولكن سأحضر غدًا مساءً لأجلس معكِ أنتِ ومحمود لنرى ماذا نفعل في هذا الأمر .

قامت فاطمة فزعه وقالت :

- والغداء يا بابا ؟

قال الجد وهو ينصرف :

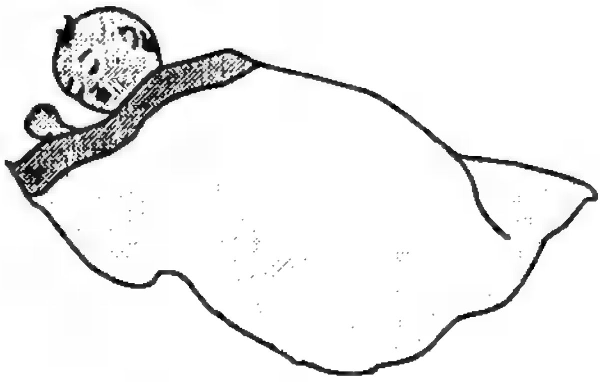
- سيكون لنا موعد آخر فإني مشتاق كثيرًا للجلوس معكم .

جلست فاطمة بعد انصراف أبيها ساهمة، وأخذت تتذكر تلك الأيام التي مرت بها عندما وصل سنها الثانية عشر ثم الخامسة عشر، وبدأت حمرة الخجل تتسرب إلى وجنتيها وابتسامة جزلة تتسلل إلى شفتيها، ولم تفاجأ إلا بصوت عمر القريب منها يقول لها :

-بتضحكي على إيه ؟!

انتفضت الأم فزعة وكأن عمر قد تسلل إلى ذكرياتها ورأى ما يدعو للخجل وكان وجهه قريبًا من وجهها فأمسكت بوجهه بين كفيها، ولاحظت الخط الأسود الخفيف تحت أنفه، وتلك الشعيرات على ذقنه وزادت ابتسامتها فرحة ونشوة.

قال عمر متعجبا :



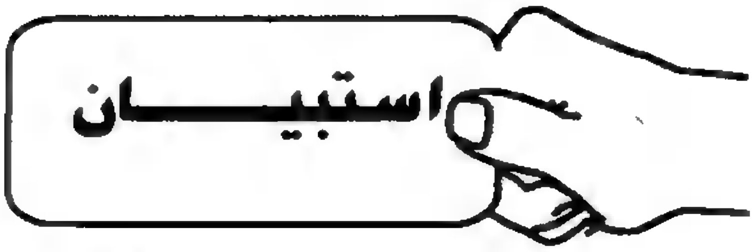
- فيه إيه يا ماما

قالت الأم في صوت هامس :

-كبرت يا عمر

ابتسم عمر في فرحة رغم أنه لم يفهم شيئًا فطبعت الأم قبلة على وجنتي ابنها فأحس عمر بحنان أمه يغمره فذاب بين ذراعيها في عناق جميل .

وقررت فاطمة لحظتها
أن تستقبل وليدها الجديد



هل تغير ابنك ؟

من أسباب النجاح في تعاملك مع ابنك أو ابنتك في مرحلة المراهقـــة أن تعلـــم وتلحظ التغيرات التي حدثت معه

اكتب مالا يقل عن عشر ملاحظات لاحظتها على ابنك تعتبرها تغيرًا في مرحلتــه هذه عن مرحلة الطفولة من حيث :

الشكـــــل الخـــارجي :

الوجه : ....

الطول : ....

الحجم : ....

أسلوب التعـــــامل :

حساسيته : ....

انفعالاته : ....

ردوده : ....

وقـــت الفـــراغ :

نشـــاطه : ....

هواياتـــه: ....

اهتماماته: ....

الفقرة الثانية

عمر يتعلم المشـي !!

استبيان : ١ ـ هل تستطيع أن تقيم ابنك ؟!

٢ ـ هل تستطيع أن تقيم أبنتك ؟!

الفقرة الثانية

عمر يتعلم المشى !!

لمـــا دخل الجد حجرة الجلوس اندفعت حنان من باب الغرفة وارتمت في حضن جدهـــا وصـــياحها الطفولي يعلو ويعلو، وأخذ الجد ينظر إليها وقد أبعدها برفق عن صدره وهمس لأمها الجالسة أمامه :

فاطمة الصغيرة !

قال الأستاذ محمود مداعبًا :

-وهل كانت فاطمة بهذا الجمال يا عمي ؟

لم يـــدع بكـــاء عـــلا الصغيرة مجالاً لاستكمال المداعبات فقد دخلت الحجرة مســـتندة على بابها وتحاول أن تصل إلى أمها – كانت في عامها الأول تتعلم المشي، تســـير في ارتباك واضح، تتأرجح في مشيتها، تتعثر في خطاها، تنكفئ أحيانًا وتقف معـــتدلة أحيانًـــا، تنقلب على ظهرها، يعلو بكاؤها عندما تؤلمها الوقعة، وتضحك بصوت مرتفع أحيانًا.

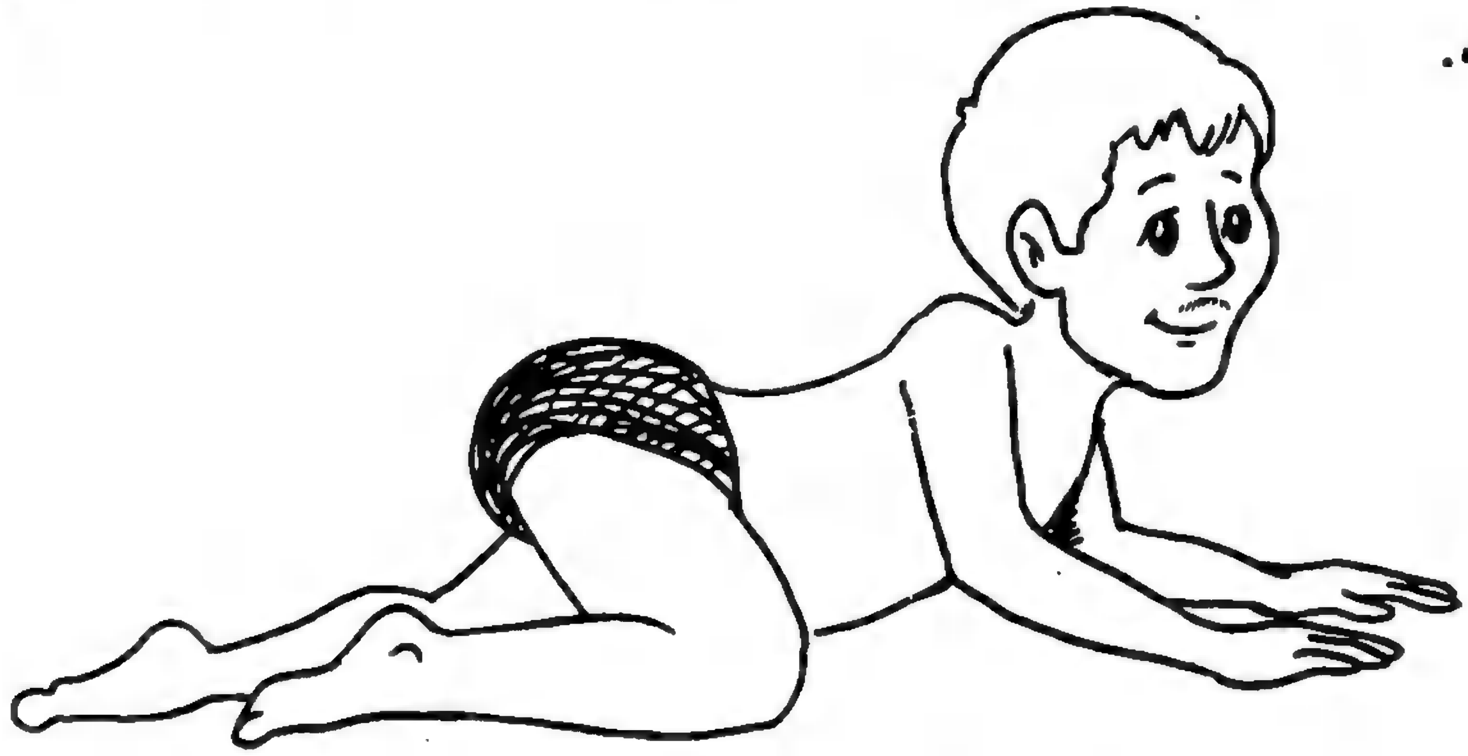
ابتسم الجد وهو ينظر إليها وقد بدا لها أن أمر المشي ليس أمرًا جذابا فجلست على الأرض وأخذت تحبو حتى وصلت إلى أمها، ولمّا شجعتها أمها قبل أن تصل إليها توقفت عن الحبو وابتسمت وأخذت تحاول الوقوف مرة أخرى.

مـــدت إليهـــا الأم يدهـــا فأمســـكت بها وأعانتها على الوقـــوف، وبدأت تخطو خطوات متعثرة حتى ارتمت بين ذراعي أمها، ما بين تهليل الحاضرين وفرحة الأم وضحكات الطفولة المرحة.

ابتسم الجد وقال وهو ينظر في عيني الأب :

- إن عمر - يا أستاذ محمود - يحتاج منكما أنت وفاطمة هذا التشجيع وتلك اليد الممدودة وهو يتعلم المشى .

كانت فاطمة قد قصت على زوجها ما حدث بالأمس وما دار بينها وبين أبيها، وعاد صدى قرارها -الذي اتخذته- يدوي في صدرها بعد أن سمعت عبارة أبيها : إن **عمر يتعلم المشي**، وعادت تقرر من جديد بعد أن فهمت قصد أبيها **أن تتعامل مع وليدها الجديد.**



ساعد عمر على تعلم المشي

ولكن لم يفهم الأستاذ محمود قصد الجد، فقال :

-وما علاقة المشي بالمراهقة يا عمي ؟

قال الجد - غير متجاهل سؤال محمود - :

-لماذا يتعلم الطفل المشي ؟ لماذا يحب ذلك ؟ إن جميع ما يريده مجاب، الكبار يحملونه هــنا وهــناك ويعتنون به، وهذه حياة سهلة هينة، ومع ذلك تراه يبذل جهدًا لتعلم مهارة جديدة.

قــد تقول يا أستاذ محمود: إنه يتعلم المشي لأنه رأى الآخرين يمشون ويود أن يكــون مثلهم، أو أنه يتعلم المشي ليتحرك كما يشاء في أسرع وقت، هذا محتمل، ومحــتمل أن يكــون ذلك مؤثرًا في سرعة تعلمه هذه المهارة، ولكن الأهم من ذلك وهذا؛ أنه مستعد الآن لتعلم المشي، وأنه قد نما ونضج لدرجة **[أن يتعلم المشى]** فهو الخطوة التالية لنموه الطبيعى، وإذا أعطي الفرصة فسوف يتعلم في وقت ملائم وسريع.

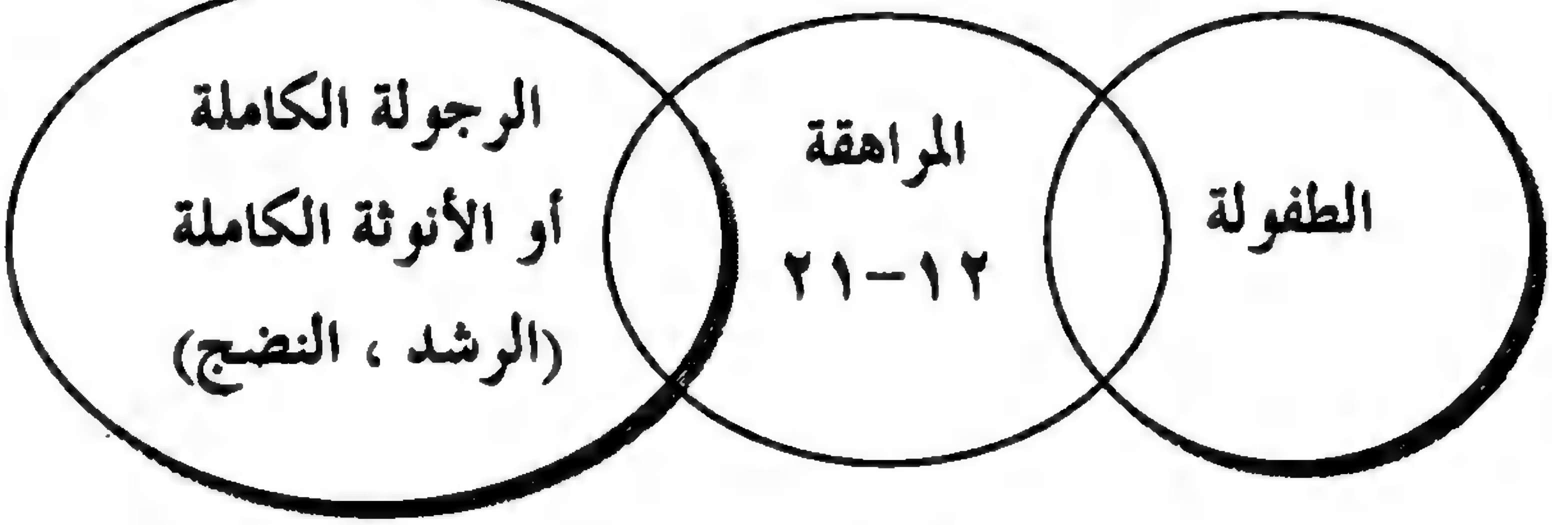
سكت الجد، وكأنه قد أنهي كلامه، ولكنه كان ينتظر تعليق الوالدين .

فلم يعطه الأستاذ محمود فرصة، فقال وكأنه خارج من تفكير عميق :

- ولكن يا عمي هل المراهقون يتعثرون أيضًا ؟

أعجب أسلوب السؤال الجد فقال كأنه يستطرد ولم يسكت :

- إذا استبدلت المراهق بالطفل، وأحللت اكتساب الرجولة الكاملة أو الأنوثة الكاملة محل تعلم المشي كمهارة جديدة لوجدت وصفًا دقيقًا لما يحدث في الفترة التي تقع بين الثانية عشر والواحدة والعشرين والتي يطلق عليها كلها "**مرحلة المراهقة**" .



قال الوالد – مستزيدًا للجد – وكأنه يطمئن زوجته:

-وإذا كان المشي يسبب بعض المشكلات- ولكن في النهاية ننساها جميعها بل تصبح ذكريات عندما نرى الطفل يسير بيننا ماشيًا كأنه قد تعلم المشي منذ عهد بعيد- فإن تلك المهارات الجديدة التي يحاول اكتسابها المراهق قد تسبب مشكلات أيضا.

فقاطعه الجد كأنه يستطرد :

- إن المراهقين يزلون ويتعثرون أيضًا ويرتكبون أخطاء تبدو في أعين الكبار حماقات واضحة فنجدهم رجالاً صغارًا أو نساءً صغيرات أحيانًا، وتجدهم أطفالاً سذجًا أحيانًا أخرى.

فقاطعه الأب :

- وفي النهاية يستوون رجالاً ناضجين ونساءً ناضجات يتذكرون تلك الفترة كأجمل الذكريات.

قالت الأم مبتسمة وهي ساهمة :

-رجال ناضجون !

البنت تبلغ قبل الولد

ولكن الجد قال لها :

- ونساء ناضجات هل نسيتِ حنان ؟ في الغالب البنت تبلغ قبل الولد فهي اليوم في عامها التاسع كما علمت منكم فانتظروا حدث بلوغها قريبا خلال عام أو عامين.

واستطرد الجد :

- والخطوات الأولى للمشي عند الطفل والتي تتميز بالشعور بالخجل على عثراته المتكررة، كمثل الفتى أو الفتاة في سني مراهقتهم الأولى، يكون الشعور بالخجل هو المسيطر عليهم، ثم يتعلم الطفل خطواته الأولى، فنجده يعيث في البيت فسادًا مستخدمًا قدراته الجديدة استخدامًا سيئًا، فنستشعر حجم المشكلة فلا هو تعلم المشي جيدًا، ولا هو لم يزل لا يعرفه، فنجد العثرات قاسية، والانكفاء مؤلمًا، وهذا هو المراهق في مرحلته المتوسطة .

وقد قسم العلماء المراهقة إلى ثلاث مراحل تسمى أحيانا مرحلة العشر سنوات

مراحل المراهقة من ١٢-٢١

١- مرحلة المراهقـة المبكرة

[١٢ ١٣ ١٤ ١٥]

التعليم الإعـدادى

٢- مرحلة المراهقة المتوسطة

[١٥ ١٦ ١٧ ١٨]

التعليم الثانـوي

٣- مرحلة المراهقة المتأخرة

[١٨ ١٩ ٢٠ ٢١]

التعليم الجـامعي

الفروق الفردية

فسأل محمود :

-هل البنات كالأولاد في هذا التقسيم ؟

قال الجد:

-بيّـن علماء النفس أن هناك شيئًا اسمه "الفروق الفردية" فهناك فروق بين الجنسين، بـل وفـروق في الجنس الواحد، فإن البنات يبلغن أسرع من الأولاد فمتوسط سن المراهقة عندهن من ١٠ – ١٣ سنة .

ثم أخرج الجد ورقة من مظروف كبير كان معه وعرضها على ابنته وزوجها .

ثم قال :

- الجدول الآتى يعطي صورة عن نسبة البلوغ للذكور والإناث في الأعمار المختلفة:

العمر بالسنة	النسبة المئوية للبالغين	
	إناث	ذكور
٨	٠ %	٠ %
٩	١ %	٠ %
١٠	٢ %	٠ %
١١	١٠%	٢%
١٢	٣٨%	٥%
١٣	٧٢%	٤%
١٤	٨٢%	٤٨%
١٥	٩٤%	٧٨%
١٦	٩٧%	٩٣%
١٧	٩٩%	٩٨%

واضح أن البنات والأولاد في سن الثامنة لا يوجد احتمال بالبلوغ لديهم، ولكــن في سن التاسعة والعاشرة تبدأ البــنت في البلوغ ولا يزال الأولاد في طفولتهم، وتستمر البنات حتى سن ١٣ سنة لترتفع النسبة جدًا، ولا زالت نسبة الأولاد ٤% فقــط حيث نسبة البنات في نفس السن ٧٢ % .

وفجــأة في سن الرابعة عشرة نجد أن نســبة الأولاد قد ارتفعت حتى ٤٨ % فنستطيع أن نقول أن :

متوســط البلوغ لدى البنات ١٢ سنة ومتوسط البلوغ لدى الأولاد ١٤ سنة.

ابتسمت فاطمة وقالت :

-أخاف أن تكون حنان ضمن الـ ٢ % الذين يبلغون في سن العاشرة .

للبلوغ علامات :

قال الوالد الأستاذ محمود :

-تصور يا عمي أن هناك إشارة في السيرة النبوية لمتوسط عمر البلوغ!

ابتسم الجد ابتسامة العارف

فقالت فاطمة :

-وما هي هذه الحادثة يا محمود ؟

تناول محمود كتابًا من مكتبته القريبة وقلب صفحاته بسرعة ثم توقف عند صفحة وأخذ يقرأ :

روى الشيخان عن ابن عمر **رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ النَّبِيَّ ﷺعَرَضَهُ يَوْمَ أُحُدٍ وَهُوَ ابْنُ أَرْبَعَ عَشْرَةَ سَنَةً فَلَمْ يُجِزْهُ وَعَرَضَهُ يَوْمَ الْخَنْدَقِ وَهُوَ ابْنُ خَمْسَ عَشْرَةَ سَنَةً فَأَجَازَهُ .**

قالت فاطمة : وكيف يدل هذا على سن البلوغ ؟

قال محمود :

-انتظري يا فاطمة حتى أكمل

ثم قرأ : قال نافع – راوي الحديث – :وحدثت بهذا عمر بن عبد العزيز فقال : هذا حد ما بين **الصغير والكبير** .

أي متوسط السن الذي يبلغ عنده الغلام هو خمسة عشر سنة .

قال الجد :

وهناك حادثة أخرى تبين علامات البلوغ عند البنين وذلك في غزوة بنى قريظة (اليهود) الذين نقضوا عهد رسول الله ﷺ وتعاونوا مع الأحزاب وكاد المشركون أن يغزوا مدينة رسول الله ﷺ بسبب خيانتهم لولا لطف الله.

وحاصرهم الرسولﷺ شهرًا حتى اختاروا أن يحكم فيهم سعد بن معاذ (رضى الله عنه) فقضى بقتل الرجال وسبي النساء والأطفال.

وبدءوا في تمييز الأطفال من الرجال فكانوا يميزون بالسن وبالاحتلام فلما تعذر عليهم في بعض الأحيان بدءوا ينظرون ظهور شعر العانة كدليل على البلوغ.

روى الترمذي: **عَنْ عَطِيَّةَ الْقُرَظِيِّ قَالَ:عُرِضْنَا عَلَى النَّبِيِّ ﷺ يَوْمَ قُرَيْظَةَ فَكَانَ مَنْ أَنْبَتَ** (أي من نبت له شعر) **قُتِلَ وَمَنْ لَمْ يُنْبِتْ خُلِّيَ سَبِيلُهُ فَكُنْتُ مِمَّنْ لَمْ يُنْبِتْ فَخُلِّيَ سَبِيلِي.**

أرأيتم كيف أن النبى ﷺ بيَّن أن معرفة البلوغ؛ إما بالسن أو بالاحتلام أو بظهور شعر العانة ؟!!

أطرقت فاطمة وقد اكتسى وجهها بحمرة الخجل ثم تململت في جلستها وهي تهم أن تقوم وقالت وهي تهب واقفة :

- أعد لكم بعض العصير .

بين الجهل والخجل

قال الجد وقد كست الجدية ملامحه وصوته :

- اجلسي يا فاطمة، الأمر لا يدعو إلى الخجل، إن المشكلة الأساسية عندما يكون هناك مراهق أو مراهقة في البيت هي: **خجل الوالدين من مواجهتهم بالحقائق التي عن طريقها يعبر هذه المرحلة بسلام دون فزع ولا قلق.**

وأصل المشكلة ليست الخجل فقط، وإنما هي جهل الوالدين بتلك المعلومات التي غالبا ما تُعرض كمعلومات طبية متخصصة يظن الوالدان أنها خاصة بالأطباء، ولكن في الحقيقة الواجب على كل والدين أن تكون عندهم معلومات جيدة حول هذه المرحلة وخاصة المرحلة الأولى منها : **مرحلة البلوغ** .

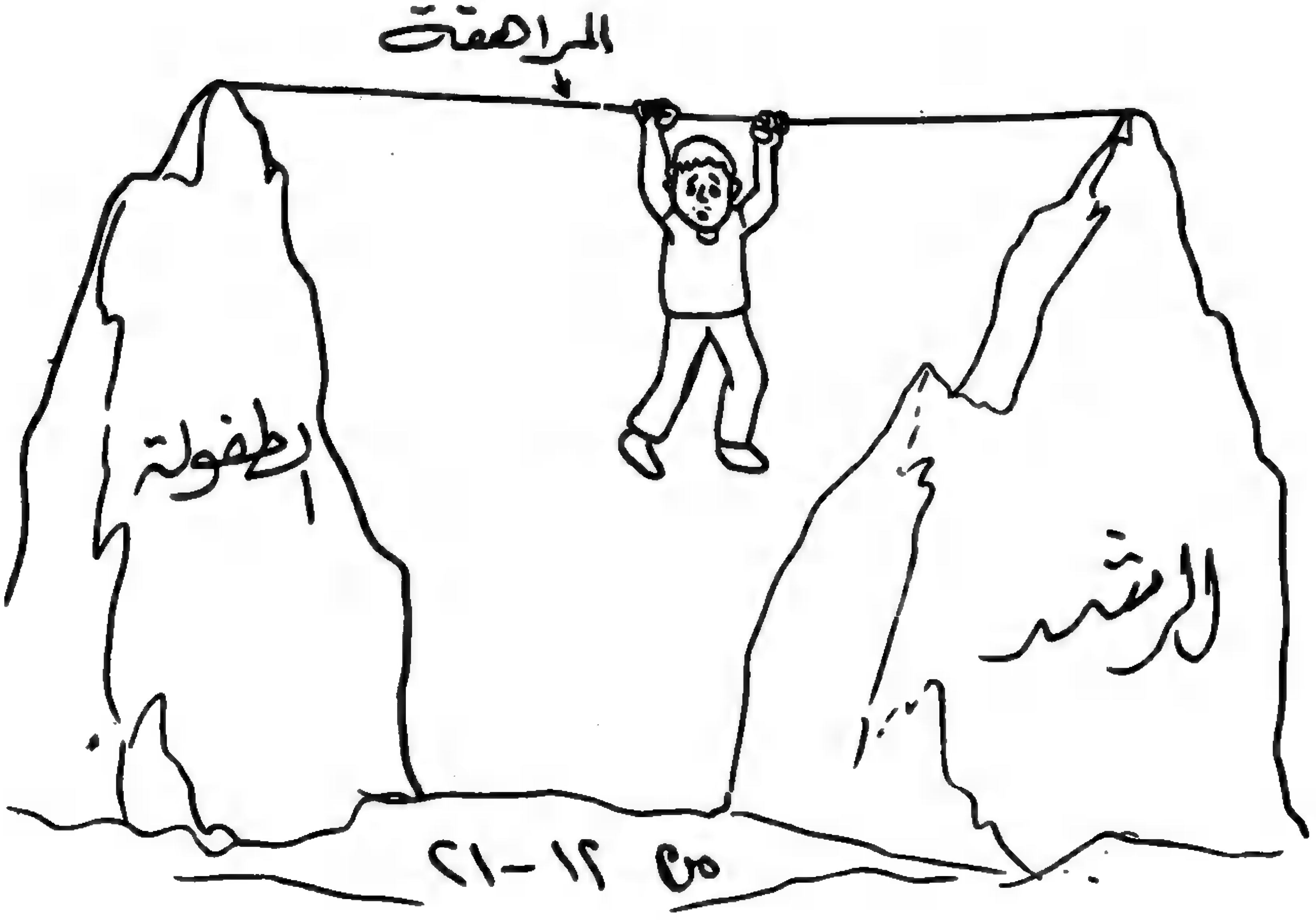
وعلى العموم أنا كنت أعلم مدى الخجل الذي سيصيبكما عند الحديث حول هذه الفترة فقد أحضرت لكما هذا الكتاب الصغير والذي يحتوي على معلومات مفيدة، أرجو قراءته – أنتِ وزوجك – لتستطيعا أن تجعلا هذه المرحلة تمر على **عمر** ثم **حنان** من بعده مرحلة سعيدة :مرحلة **[بلوغ بلا خجل]** .

أخذت فاطمة الكتاب ونظرت إليه وقد تنفست في ارتياح، فقد كانت تعلم أي خجل سيصيبها إذا تحدث أبوها عن المرحلة .

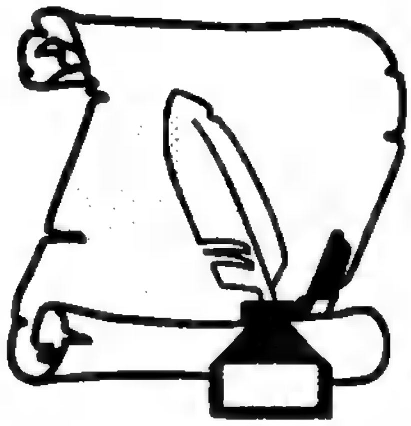
وكان شعور زوجها الأستاذ محمود، هو نفس شعورها، فقد مرت ومر كل واحد منا بهذه المرحلة ويعلم **أن النمو الجنسي هو أبرز مظاهرها**؛ ولذلك تسمى مرحلة **البلوغ الجنسي**، وأن الخجل هو أوضح الانفعالات في هذه المرحلة، ويبدو أنه ليس خجل المراهق الصغير من المستجدات في جسده ومشاعره؛ إنما هو أيضا خجل

الكبير الذي مصدره الحياء المحمود، ولكن يجب تخطي هذا الخجل ومحاولة تمهيد طريقه، وإضاءة مصباح فيه للمراهق الصغير، وتقديم يد المساعدة له ،وهو يحاول أن يتعلم المشي حتى لا يستمر في الحبو، أو يقع، فيصيبه ما نكره .

۞ ۞ ۞



استبيان



هل تستطيع تقييم ابنك ؟!

ضع علامة على المربع المناسب لتعليقك على الجمل الآتية :

السؤال	أ	ب	جـ	د
١- متى وصل ابنك للبلوغ تقريبا ؟	٩-١١	١١-١٣	١٣-١٥	١٥
٢- هل لدى ابنك ميل للاستعراض ؟	لا	نادرا	غالبا	متواصل
٣- مدى الخجل ؟	لا يوجد	شديد	متوسط	عادي
٤- درجة تعامله مع الرفاق ؟	منعزل	مشارك	متوسط	نادر المشاركة
٥- معلوماته الجنسية ؟	لا توجد	صحيحة	متوسطة	خاطئة
٦- مصدر معلوماته الجنسية ؟	الوالدان	المدرسة	قراءات خاصة	الرفاق
٧- هل عنده شعور بالنقص ؟	نعم	غير واضح	معتد بنفسه	متواضع
٨- طبيعة نموه الجسدي ؟	عادي	زائد	ناقص	يفوق أقرانه
٩- السمنة والنحافة ؟	مفرط	مثالي	عادي	متوسط
١٠- الاستثارة العصبية ؟	سهلة	متمالك نفسه	بارد	عادي

السؤال	أ	ب	جـ	د
مظاهر الانفعال ؟				
١١- أ- قضم أظافر ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
١٢- ب- مص أصابع ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
١٣- جـ- مص أو عض الشفتين ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
١٤- د- شد الشعر وليه ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
١٥- هـ- تحريك الساقين ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
١٦- و - قذف الأشياء ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
١٧- ز - رفس ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
١٨- حـ- صراخ ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
١٩- ط- بكاء ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
٢٠- ي - انطواء وانعزال ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
٢١- ك - ألفاظ غير لائقة ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
٢٢- حدة الانفعال ؟	شديدة	حادثة	متوسطة	باردة
٢٣- خلافات بين الوالدين ؟	نادرة	متوسطة	شديدة	انفصال
٢٤- ظهور الخلافات بين الوالدين أمامه	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٥- التسلط في المنزل ودرجة القسوة ؟	الوالدان	الوالد	الوالدة	متساهلون
٢٦- أداء العبادات	جيد	متوسط	نادرا	لا يؤدي

السـؤال	أ	ب	جـ	د
انفـعالات سلبية ؟				
٢٧- أ- اكتئاب ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
٢٨- ب- يأس ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
٢٩- جـ- انطوائي ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
٣٠- د- خوف ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
٣١- هـ- توتر ؟	لا	أحيانا	غالبا	نادرا
٣٢- الأقران ؟	سوء	صالحون	خليط	علاقة ضعيفة
٣٣- الانتظام المدرسي ؟	منتظم	ناقص	متوسط	مقصر
٣٤- المذاكرة ؟	جيد	متوسط	ضعيف	لا يبالي
٣٥- درجة الدراسة ؟	ممتاز	جيد	متوسط	ضعيف
٣٦- تشعر عند مفاجأته أنه يعمل خطأ؟	دائما	أحيانا	نادرا	لا
٣٧- السرحان وعدم الانتباه ؟	دائما	أحيانا	نادرا	لا
٣٨- التصرفات ؟	تناسب سنه	تصرفات أطفال	تصرفات كبار	متقلب
٣٩- حب الشباب ؟	مشكلة مرضية	مشكلة نمو	يتجاهله	فخور به
الموقف من مظاهر النمو الخارجي ؟				
٤٠- أ- شعر الوجه	الفخر	الخجل	عادي	الانزعاج
٤١- ب- الصوت	الفخر	الخجل	عادي	الانزعاج
٤٢- جـ- تفاحة أدم	الفخر	الخجل	عادي	الانزعاج
٤٣- د- العضلات	الفخر	الخجل	عادي	الانزعاج

بعد الإجابة، أعط لنفسك درجة حسب الجدول الآتي :

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	رقم السؤال	أ	ب	ج	د	رقم السؤال	أ	ب	ج	د
١	١	٣	٢	١	١٥	١	٢	٠	٣	٢٩	٣	١	٢	٠
٢	١	٢	٣	٠	١٦	١	٢	٠	٣	٣٠	٣	١	٢	٠
٣	١	٠	٢	٣	١٧	١	٢	٠	٣	٣١	٣	١	٢	٠
٤	٠	٣	٢	١	١٨	١	٢	٠	٣	٣٢	٠	٣	١	١
٥	٠	٣	٢	٠	١٩	١	٢	٠	٣	٣٣	٣	١	٢	٠
٦	٣	٢	١	٠	٢٠	١	٢	٠	٣	٣٤	٣	٢	١	٠
٧	٠	١	٢	٣	٢١	١	٢	٠	٣	٣٥	٣	٢	١	٠
٨	٣	١	١	٢	٢٢	٠	٣	٢	١	٣٦	٠	١	٢	٣
٩	٠	٣	٢	١	٢٣	٣	٢	١	٠	٣٧	٠	١	٢	٣
١٠	٢	١	٠	٣	٢٤	٣	٢	١	٠	٣٨	٣	٠	١	٢
١١	١	٢	٠	٣	٢٥	٠	١	١	٠	٣٩	٠	١	٢	٣
١٢	١	٢	٠	٣	٢٦	٣	٢	١	٠	٤٠	٣	١	٢	٠
١٣	١	٢	٠	٣	٢٧	٣	١	٢	٠	٤١	٣	٠	٢	١
١٤	١	٢	٠	٣	٢٨	٣	١	٢	٠	٤٢	٣	١	٢	٠
										٤٣	٣	١	٢	٠
المجموع														
										مجموع الدرجات				

النتيجـــة

أولا : أقل من ٤٠

(ابنك غير سوي- مزاجه غير معتدل- علاقاته الاجتماعية سيئة - الأخلاق والتدين ضعيف)

ابنك يمر بمراهقة عنيفة

ندق لك ناقوس الخطر

ثانيًا : من ٤٠- ٨٠

(ابنك متوسط الانضباط في انفعالاته وعلاقاته الاجتماعية والمدرسية والأخلاق والتدين، ولكنه سهل أن يقل مستواه)

مـراهـقـة متـــوسطة

ونرفع لك لافتة التحذير

ثالثا : من ٨٠ -١٢٠

(ابنك جيد الانضباط في انفعالاته وعلاقاته الاجتماعية والمدرسية ســوي الأخــلاق يحتــاج إلى جــرعـــة تديـــــن)

مــراهقة عــادية

ولك أن تطمئن

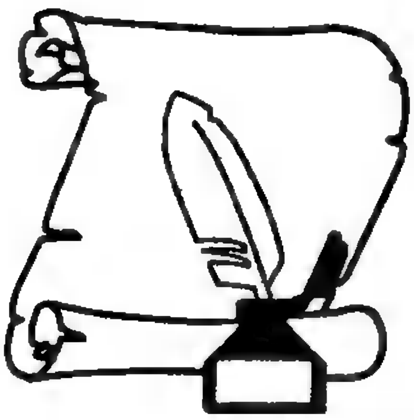
رابعا : أكثر من ١٢٠

(لقد نجحت في تربية ابنك فاطمئن عليه)

مراهقة متكيفة مع البيئة

والحمد لله

استبيان للبنات



هل تستطيع تقييم ابنتك ؟!

ضع علامة على المربع المناسب لتعليقك على العبارات الآتية:

السؤال	أ	ب	جـ	د
١- موعد أول حيض تقريبا	٨-١٠	١٠ -١٢	١٢- ١٤	١٤
الموقف من مظاهر النمو الخارجية				
٢- أ- الصدر	الفخر	الخجل	الانزعاج	عادي
٣ - ب الشعر الخارجي	الفخر	الخجل	الانزعاج	عادي
٤- جـ- استدارة الجسد	الفخر	الخجل	الانزعاج	عادي
٥- د- الشعور عند أول حيض	دهشة	لا مبالاة	حزن	فخر
٦- التصرفات	تناسب سنها	تصرفات أطفال	تصرفات الكبار	متقلبة
٧- حَبُّ الشباب	مشكلة مرضية	تتجاهله	مشكلة نمو	فخورة
٨- آلام الحيض	شديدة	متوسطة	نادرة	لا
٩- هل لديها ميل للاستعراض	لا	نادرا	غالبا	متواصل
١٠- الخجل	لا	شديد	متوسط	عادي
١١- درجة التعامل مع الرفيقات	منعزلة	مشاركة	متوسطة المشاركة	نادرة المشاركة
١٢- المعلومات الجنسية	لا توجد	صحيحة	متوسطة	خاطئة

السـؤال	أ	ب	جـ	د
١٣- مصدر المعلومات الجنسية	الوالدة	المدرسة	قراءات خاصة	خاطئة
١٤- هل عندها شعور بالنقص	نعم	غير واضح	معتدة بنفسها	متواضعة
١٥- طبيعة النمو الجسدي	عادي	زائد	ناقص	تفوق أقرانها
١٦- السمنة والنحافة	مفرطة	مثالية	عادية	متوسطة
١٧- الاستثارة العصبية	سهلة	تتمالك نفسها	باردة	عادية
مظاهر الانفعال				
١٨- أ- قضم الأظافر	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
١٩- ب- مص الأصابع	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٠- جـ- مص أو عض الشفتين	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢١- د- شد الشعر وليه	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٢- هـ- تحريك الساقين	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٣- و- قذف الأشياء	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٤- ز- رفس	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٥- ح- صراخ	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٦- ط- بكاء	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٧- ي- ألفاظ غير لائقة	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٢٨- ك- انطواء وعزلة	لا	أحيانا	نادرا	غالبا

السـؤال	أ	ب	جـ	د
انفعالات سلبية				
٣٠- أ- اكتئاب	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٣١- ب- انطواء	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٣٢- جـ- يأس	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٣٣- د- خوف	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٣٤- هـ- توتر	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٣٥- خلافات بين الوالدين	نادرة	متوسطة	شديدة	انفصال
٣٦- ظهور الخلافات أمامها	لا	أحيانا	نادرا	غالبا
٣٧- التسلط في المترل والقسوة	الوالدان	الوالد	الوالدة	متساهلان
٣٨- أداء العبادات	جيد	متوسط	نادرا	لا تؤدي
٣٩- الالتزام في الملابس	عن قناعة	مجبرة	مترددة	غير ملتزمة
٤٠- القرينات	سوء	صالحات	خليط	علاقة ضعيفة
٤١- الانتظام المدرسي	منتظمة	ناقصة	متوسطة	ضعيفة
٤٢- المذاكرة	جيدة	متوسطة	ضعيفة	مقصرة
٤٣- درجة الدراسة	ممتازة	جيدة	متوسطة	لا تبالي
٤٤- تشعر وكأنها مفاجأتها أنها ترتكب خطأ	دائما	أحيانا	نادرا	ضعيفة
٤٥- السرحان وعدم الانتباه	دائما	أحيانا	نادرا	لا

بعد الإجابة الصحيحة، أعط لنفسك درجة حسب الجدول الآتي:

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	رقم السؤال	أ	ب	ج	د	رقم السؤال	أ	ب	ج	د
١	١	٣	٢	١	١٦	٠	٣	٢	١	٣١	٣	١	٢	٠
٢	٢	٢	١	٣	١٧	٢	١	٠	٣	٣٢	٣	١	٢	٠
٣	١	٢	١	٢	١٨	٣	١	٢	٠	٣٣	٣	١	٢	٠
٤	٣	٢	١	١	١٩	٣	١	٢	٠	٣٤	٣	١	٢	٠
٥	١	٢	٠	٣	٢٠	٣	١	٢	٠	٣٥	٣	٢	١	٠
٦	٣	٠	١	٢	٢١	٣	١	٢	٠	٣٦	٣	٢	١	٠
٧	١	٢	٣	٠	٢٢	٣	١	٢	٠	٣٧	٠	١	١	٠
٨	٠	١	٢	٣	٢٣	٣	١	٢	٠	٣٨	٣	٢	١	٠
٩	١	٣	٢	٠	٢٤	٣	١	٢	٠	٣٩	٣	١	٢	٠
١٠	٠	١	٢	٢	٢٥	٣	١	٢	٠	٤٠	٠	٣	١	١
١١	٠	٣	٢	١	٢٦	٣	١	٢	٠	٤١	٣	١	٢	٠
١٢	١	٣	٢	٠	٢٧	٣	١	٢	٠	٤٢	٣	٢	١	٠
١٣	٣	٢	١	٠	٢٨	٣	١	٢	٠	٤٣	٣	٢	١	٠
١٤	٠	١	٢	٣	٢٩	٠	٣	٢	١	٤٤	٠	١	٢	٣
١٥	٣	١	١	٢	٣٠	٣	١	٢	٠	٤٥	٠	٢	٣	١
المجموع														

مجموع الدرجات	

النتيجـــــة

أولا : أقل من ٤٠

(ابنتك غير سوية-مزاجها معتدل- علاقاتها الاجتماعية سيئة- الأخلاق والتدين ضعيف)

ابنتك تمر بمراهقة عنيفة

ندق لك ناقوس الخطر

ثانيا : من ٤٠-٨٠

(ابنتك متوسطة الانضباط في انفعالاتها وعلاقاتها الاجتماعية والمدرسية والأخلاق والتــدين ولكنها سهلة أن يقل مستواها)

مراهقة متوسطة

ونرفع لك لافتة التحذير

ثالثا : من ٨٠-١٢٠

(ابنتك جيدة الانضباط في انفعالاتها وعلاقاتها الاجتماعية وعلاقاتها المدرسية ،وسوية الأخلاق ، تحتاج إلى جرعة تدين وسهل أن يرتفع مستواها)

مراهقة عادية

ولك أن تطمئن

رابعا : أكثر من ١٢٠

(لقد نجحت في تربية ابنتك، أنت بلا مشاكل)

مراهقة متكيفة مع البيئة

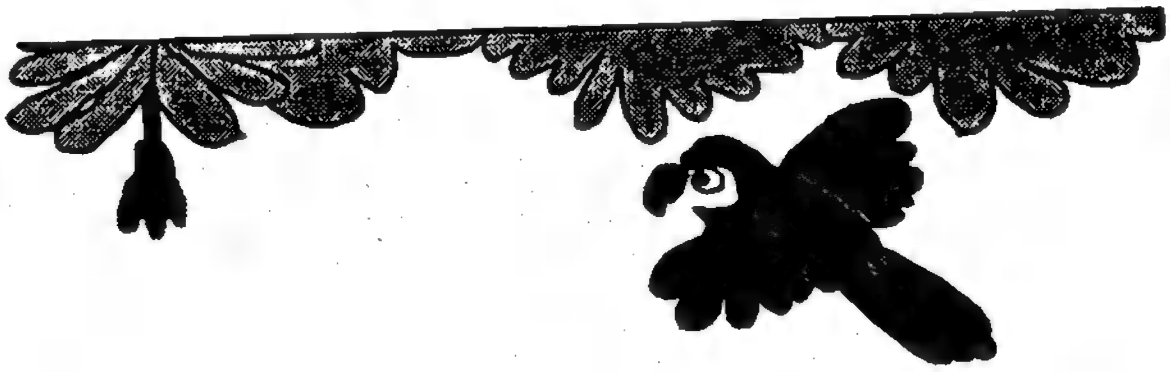
الحمد لله

تذكر أن

- المراهقة ميلاد جديد يحتاج إلى رعاية وأمومة وحنان .
- المــراهق يحتاج مساعدة الآخرين، كما يحتاج الطفل المساعدة عند تعلم المشي.
- المراهق ليس طفلا ولا يرضى أن يكون كذلك .
- البلوغ الجنسي هو بداية مرحلة المراهقة ويستمر من ١٢-١٥ سنة.
- البنات يبلغن عادة قبل الأولاد .

متوسط سن بلوغ الأولاد من ١٤-١٥ سنة

ومتوسط سن بلوغ البنات من ١٢-١٣ سنة



الفصل الأول

ماذا حدث؟!

الفقرة الأولي

ماذا حدث عند البلوغ ؟

- تعـريـف البلــوغ
- مظاهر البلوغ الثانوية .
- الحيض الأول والاحتلام.

اختبـــارات :

أ لماذا تخجل ابنتي ؟

ب لماذا يخجل ابني ؟

الفقرة الأولى

ماذا حدث عند البلوغ ؟

تعريف البلوغ *PUBERTY*

هو نضج الغدد التناسلية،واكتساب معالم جنسية جديدة تنقل الطفل إلى الرشد، فالبلوغ هو ناتج من تطور عملية النمو لدى الطفل، والغدد هي أهم عامل مؤثر في هذه العملية .

وهناك جهاز كامل من أجهزة الجسم كان خاملا لا يعمل منذ حوالي عشر سنوات بدأ يستيقظ مع ابتداء هذه المرحلة؛ وهو **الجهاز التناسلي** والعضو الأساسي في هذا الجهاز هو **الغدد التناسلية** .

والحقيقة أن **الغدد** هي أرقى المعامل الكيميائية فإفرازاتها تحدد هيئة التكوين البدني لاكتساب مظاهر الرجولة والأنوثة وتؤثر في عملية النمو الجسماني وبالتالي تؤثر في شخصية وسلوك صاحبها

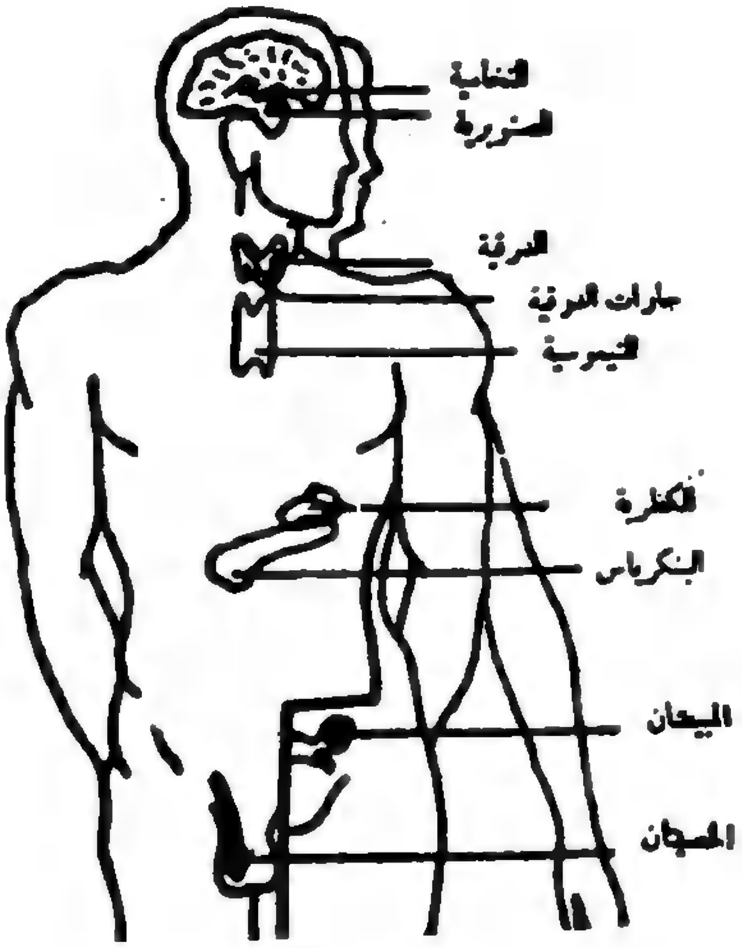
الغدد الصماء :

وتسمى **الغدد اللاقناوية فهي** ليست لها قناة تحمل إفرازاتها إلى أجزاء الجسم المختلفة وإنما تصب إفرازاتها التي تسمى الهرمونات في الدم مباشرة

والتوازن في إفرازات هذه الغدد يجعل الفرد شخصًا سليمًا نشطًا ويؤثر تأثيرًا حسنًا على سلوكه بصفة عامة وتؤدي اضطرابات هذه الغدد إلى ردود أفعال في السلوك فهي تحدث اضطرابات حيوية وتشوهًا جسميًا وكذلك تسبب الاضطرابات النفسية .

ويحسن أن نتعرف على بعض هذه الغدد ومواقعها في الجسم وإفرازاتها ووظيفتها حيث يفيد هذا في الإجابة عن سؤالنا : **ماذا حدث عند البلوغ؟**

وأظن أن الجدول الآتي يفيد في التعرف على بعض تلك الغدد:



حول أهم الغدد الصماء الأساسية وأهم هرموناتها :

الغدة	موقعها	إفرازها	وظيفتها
١- الغدة النخامية *Pituitary* (هذه الغدة هي القائد الأعلى المسيطر على نشاط جميع الغدد، وتنسيق عملها من أجل المحافظة على التوازن الوظيفي)	تحت سطح المخ ولها فصان : أمامي وخلفي	الأمامي هو هرمون النمو *Gonadotrophic*	١- تعتبر همزة الوصل بين جهاز الغدد والجهاز العصبي . ٢- تتحكم في النمو . ٣- عند البلوغ تنبه الغدد التناسلية للعمل
٢- الغدة الصنوبرية *Pineal*	تحت سطح المخ عند قاعدته .		تعمل على تعطيل الغدد الجنسية حتى لا تنشط قبل المراهقة ولذلك فهي تضمر بعد البلوغ.

الغدة	موقعها	إفرازها	وظيفتها
٣-الغدة التيموسية *Thymus*	في التجويف الصدري		لها تأثير على نشاط الغدة الصنوبرية، فمرضها يؤدي إلى خمود الصنوبرية ولذلك فلها نفس وظيفة الصنوبرية.
٤- الغدة الكظرية *Adrenal Suprarenal*	فوق كل كلية وتتكون من قشرة ولب	القشرة تفرز *Cortisone Aldosterone*	منظم لعمليات التحويل الغذائي ومضاد لحالات الإرهاق منظم لنسبة وجود الماء والأملاح المعدنية بالجسم وخاصة الصوديوم والبوتاسيوم
٥- الغدة التناسلية الذكرية.	الخصيتان في الصفن وراء قضيب الذكر	تبدأ عملها عند البلوغ الهرمونات الذكرية *Androgen -Testosterone* + هرمون أنثوي بنسبة قليلة *Estrogen*	- يؤثر في علامات الرجولة. - نمو الأعضاء التناسلية. - ظهور مظاهر البلوغ الثانوية. - يساعدان على السلوك الجنسي. - التكاثر عن طريق الحيوانات المنوية.
٦- الغدة التناسلية الأنثوية.	المبيضان في حوض الأنثى	تبدأ عملها عند البلوغ الهرمونات الأنثوية *Estrogen Progesterone* + هرمون ذكري نسبة قليلة.	- تؤثر في عمليات الأنوثة. - التكاثر عن طريق البويضة - يعمل على انقسام الخلية المخصبة لتكوين الجنين داخل الرحم . - يعمل على تجهيز الرحم لاستقبال الجنين

ثانيا : مظاهر البلوغ الثانوية :

نظرت فاطمة إلى محمود كأنها تقول له: لا أفهم شيئا، وقد وضع الكتاب الذي أخذه من الجد جانبا، بعد أن قرأ مع فاطمة هذا الفصل عن الغدد الصماء في الجسم، وقال لها مشجعا :

- دعينا نحاول أن نفهم

إن أهم غدة هنا هي الغدد التناسلية ،فهي الجهاز الجديد الذي ولد عند البلوغ وحول عمر من كائن لا جنسي (طفل) إلى كائن جنسي (مراهق)، ولذلك فإن هذه المرحلة تسمى البلوغ الجنسى

قالت فاطمة كأنها تدلل أنها فهمت شيئا :

- وأظن أن العامل الأساسي الذي كان يمنع نمو وعمل الجهاز التناسلى وغدده، هو **الغدة الصنوبرية والتيموسية**:

أكمل محمود :

- لذلك فإن الغدد التيموسية تضمر قبل البلوغ والصنوبرية تضمر بعد البلوغ مباشرة.

قالت فاطمة :

-وأظن أن الغدة الكظرية تنمو أكثر لأنها تدخل مباشرة في العمليات الحيوية، حيث يحتاج الجسم إلى هذه العمليات أكثر في هذه المرحلة .

قال محمود :

-هذا ما أكده هذا الكتاب، ولأن القشرة الكظرية تفرز هرمونات أنوثية وذكرية تتدخل في نشاط الغدد التناسلية.

قالت فاطمة :

-يحتاج هذا الموضوع لفهم أكثر يا محمود .

قال محمود، وقد أحضر كتابًا آخر من مكتبته :

-عجيبة فعلاً تلك الغدة فوق الكلية يا فاطمة انظري ماذا يقول هذا الكتاب عنها :

البطل أصبح امرأة :

نظـرًا لأهميـة سـلامة نسبة إفراز هرمونات الغدة الكلوية في تحديد صفات الـرجولة أو الأنوثـة والشجاعة أو الخوف، نسوق تلك القصة التي رواها «دكتور هوسكتر» في كتابه: "علم الغدد الصماء" وملخصها:

«أن رجـلاً مـن الأبطال الرياضيين يبلغ من العمر ٤٤ عاما، كـانت حياته الجنسية طبيعية، تزوج وأنجب ولدين وبعد ذلك أخذ صـدره يـنمو حتى أصبح بعد عامين أشبه بصدر المرأة كما أصيبت أعضاؤه الجنسية الظاهرة بالضمور، ثم اختفت قدراته الجنسية وأخذ وزنـه يزداد تدريجيًا، وخف شعر جسمه، وأصبحت بشرته ملساء، فاكتسـب شكله الخارجي مظهر الأنوثة، وعندما عرض هذا الرجل حالـته عـلى الطبيب الأخصائي اتضح أنه مصاب بورم الغدة فوق الكـلية (الكظرية) مما اضطر الجراح إلى استئصال هذا الورم، وبعد إجـراء العملية بأسبوع واحد فقط، ظهرت علامات الذكورة على جسـمه مـرة أخـرى فقل وزنه وضمر صدره واستعادت أعضاؤه التناسـلية حجمها الطبيعي واكتسبت ملامح الوجه والجسم مظاهر الرجولة، وبعد مرور شهر واحد استطاع ممارسة حياته الجنسية بشكل طبيعي».

لازالـــت فاطمـــة تنظر إلى محمود مندهشة، وقد جذبتها أحداث القصة ، ثم انتبهت فقالت :

- هذه القصة لخصت الموضوع في كلمتين يا محمود، وهما الأثر الهائل للغدد الصماء والهـــرمونات على الشكل الخارجي وسلوك الإنسان، ولكن إذا كان هذا تأثير الغدة الكظرية فما تأثير الغدد التناسلية ؟

فتح محمود كتابه واخذ يشرح لفاطمة منه:

- تـــأكد العلماء من وجود علاقة وثيقة بين نشاط الهرمونات الجنسية وبين مظاهر الأنوثة أو الرجولة والحالة النفسية والسلوكية لهما.

إن سلامة نشاط الغدد الجنسية الأنثوية تكسب المرأة صفاقما البدنية الأنثوية بما في ذلـــك نعومـــة الصوت والبشرة واستدارة بعض أجزاء الجسم وزيادة نسبة طبقة الدهن تحت الجلد في مناطقه المعروفة وفي حالة نقص إفراز هذه الهرمونات عند المرأة يحدث لها الصداع المستمر واسترخاء العضلات وضعفها.

وأيضـــا بالنســـبة للرجل فان هرمونات الذكورة تؤثر تأثيرًا مباشرًا في ظهور علامـــات الـــرجولة مثل نمو الأعضاء التناسلية الخارجية والأعضاء الأخرى الثانوية؛ مـــثل: نمو شعر الذقن والصدر وخشونة الصوت بالإضافة إلى تدخلها في نمو العظام والعضلات .

قالت فاطمة وقد استكفت بتلك المعلومات البسيطة حول الغد الصماء :

- **إذن فظهور علامات البلوغ ناتج عن نشاط الغدد الجنسية.**

يا ريت يا محمود تلخص لي هذه العلامات الخاصة في البلوغ عند الذكر والأنثى حتى لا ننسى حنان ابنتنا.

قال محمود وهو يأخذ وضع المعلم مبتسمًا:

-تــبدأ ظهــور مظاهر البلوغ الثانوية قبل إفراز الهرمونات حتى إن العلماء قسموا البلوغ إلى ثلاث مراحل :

- المرحلة الأولى	ما قبل البلوغ	وفيها تبدأ المظاهر الثانوية للبلوغ
- المرحلة الثانية	المرحلة الوسطى	وفيها يبدأ عمل الغدد الجنسية
- المرحلة الثالثة	اكتمال البلوغ	ويحدث أول حيض عند الفتاة وأول احتلام عند الفتى، وفيه تكتمل المظاهر الثانوية للبلوغ وتكتمل وظيفة الجهاز التناسلي .

قالت فاطمة في جدية :

- إذن فمعظم المظاهر الثانوية للبلوغ تحدث قبل البلوغ نفسه .

قال محمود وهو يقلب إحدى صفحات الكتاب :

- هذا الجدول مفيد جدًا في فهم هذا الموضوع،

فهو يبين النسب المئوية لظهور الصفات الجنسية الثانوية عند الذكور .

السن	شعر العانة	القذف الأول	تغير الصوت	النمو الجسمي	الاحتلام	اكتمال النمو
٨	صفر	٠,١	صفر	٠,٦	صفر	صفر
٩	٢	٠,٢	صفر	صفر	صفر	صفر
١٠	٢	١,٨	٠,٦	٣	٠,٣	٠,١
١١	٧،٧	٦,١	٠,٩	٣,٨	٨,٤	٠,٢
١٢	٣٥,٥	١٩,٥	١٤	١٤,٣	٢٧,١	١,٣
١٣	٣٣,٥	٢٩,٥	٢٦,٤	١٩,٤	٣٦,١	٣,٤
١٤	٢٢,٨	٢٥,١	٢٦,٠	٢٢,٧	٢٣,٨	٨,٢
١٥	٥،٥	١٠,٢	١٤,٣	١٥,٩	٣،٣	١١,٥
١٦	٢	٤,٢	٩,١	٧,٤	١,٠	١٨,٦
١٧	٧	١,٨	٣،٣	٦,٤	صفر	١٧,١
١٨	صفر	٠,٨	١,٦	٢,٣	صفر	١٧,٩
١٩	صفر	٠,٤	٠,٧	٠,٥	صفر	٨،٤
٢٠	٠١	٠,١	٠,٤	٠,٢	صفر	٧,٥
٢١-٢٥	صفر	٠,٤	٠,٧	صفر	صفر	٥,٧
مجموع الحالات	٢٢١١	٣٥٧٣	٢٢٧٩	١٣٥٥	صفر	٢٦٢١
متوسط الأعمار	١٣,٤٥	١٣,٨٨	١٥,٤٤	١٤٠٩٩	صفر	١٧,٤٧

قالت فاطمة :

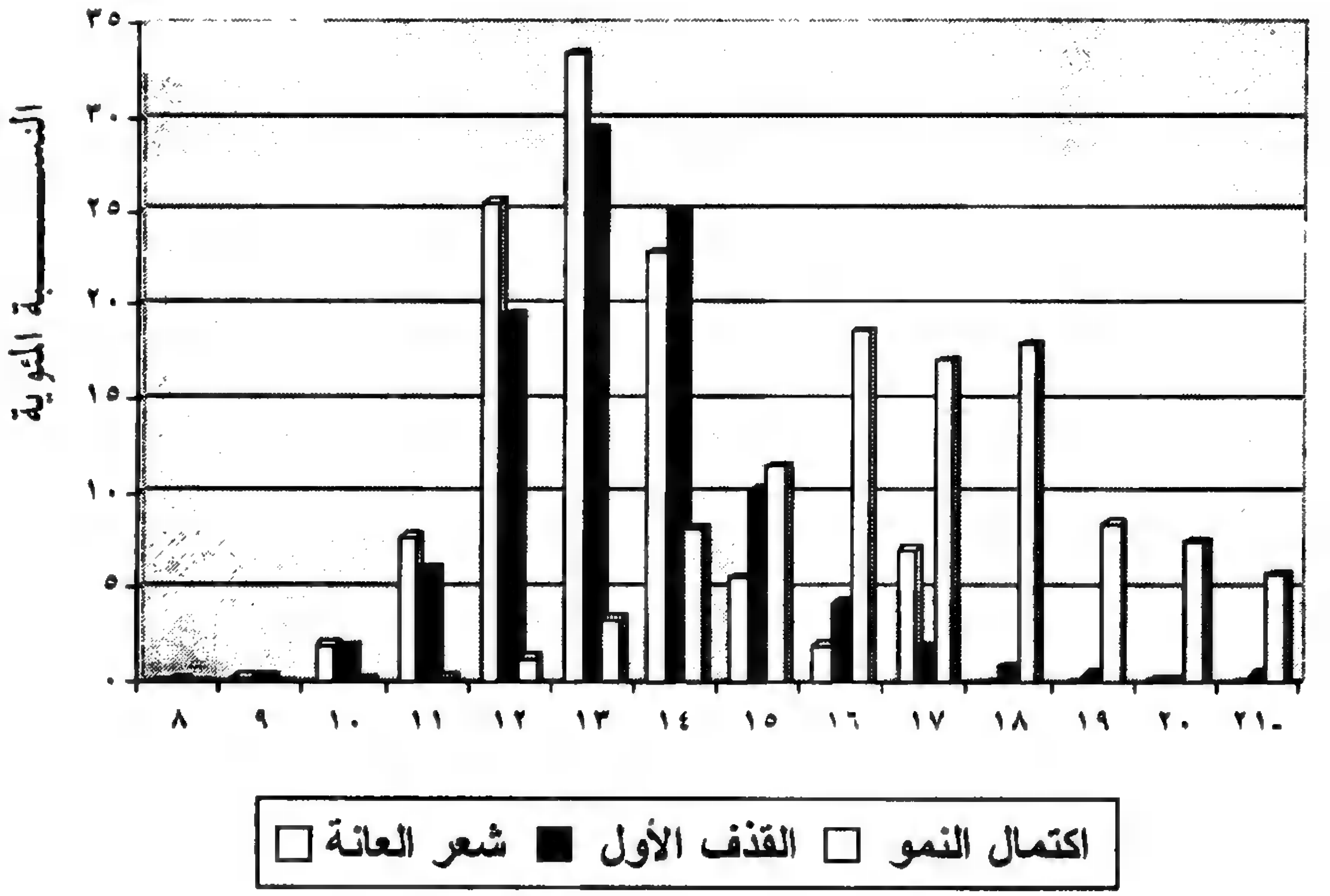
كل مظاهر البلوغ الثانوية أو معظمها يظهر من سن ١٢ إلى ١٤ سنة بنسبة عالية.

قال محمود مكملا :

- أي في المرحلة الأولى حيث عدم اكتمال النمو أيضا .

قالت فاطمة وهي تنظر إلى الجدول :

- أما اكتمال النمو فمتوسطة يرتفع من سن ١٦ إلى ١٨ سنة وهذا الرسم البياني يوضح جيدا كيف أن مظاهر البلوغ تكاد تكون مكتملة ولا زال الفتى أو الفتاة لم ينضجا بعد.



قال محمود :

-نعم، وأهم هذه المظاهر الثانوية للبلوغ توجد في هذه الصفحة.

وفتح لها صفحة من كتابه .

الأنثـــى	الذكـــر
- نمو الشعر في مناطق متعددة : العانـــة، وقد يظهر شعر خفيف في الوجه والأطـــراف ولكنه يزول بعد قليل، تحت الإبطين . - الصوت يتغير من الصوت الطفولي إلى الصوت الخفيض الناعم، الرقيق، العميق. - تفاحة آدم لا تظهر. - استدارة الثديين وبروزهما، اتساع الحوض وكـبر الردفين، استدارة الفخذين لترسب الدهن بهما	- نمو الشعر في أماكن متعددة : العانـــة، الشارب،اللحية، على الصدر، الأطراف، تحت الإبطين . - الصـــوت يتغير من صوت الطفولة الصـــفيري إلى الصوت الخشن ، الجاف المرتفع . - النمو الواضح للحنجرة (تفاحة آدم) - عرض الكتفين واتساع الصدر وبروز العضلات
- بدء نمو العضلات التناسلي للذكر والأنثى . - يصـــاحب البلوغ نمو الغدد العرقية التي تخضع للجهاز الليمفاوي فيزداد إفراز العرق في الوجه وفي الكفين ويكون له رائحة خاصة . - يحدث نمو جسمي سريع كتمهيد للبلوغ الجنسي.	

طفرة النمو :

قالت فاطمة كأنها اكتشفت شيئًا مهماً :

- تعرف يا محمود ،هذا الجدول يفسر لي كثيرًا من تصرفات عمر هذه الأيام .

قال محمود كأنه يقاطعها :

- قبل أن نتحدث في هذه النقطة الهامة، أود أولاً أن أذكر لك شيئاً هاماً تعليقاً على آخر سطر في هذا الجدول .

قرأت فاطمة السطر الأخير بصوت مرتفع :

- نعم يحدث " نمو جسدي سريع "

قال محمود مقاطعا

- الحقيقة أن هذه المرحلة تحدث فيها طفرة في النمو وتظهر في ٤ تغيرات واضحة:

١- الخصائص الجنسية الأوليـة .
٢- التغيرات الجنسية الثانويـة .
٣- التغيرات في حجم الجسـم .
٤- التغيرات في النسب الجسمية .

قالت فاطمة :

- ولقد عرفت الخصائص الجنسية الثانوية فما هي **الخصائص الأولية** ؟

قال محمود :

- أولا قولي لي كيف يفسر لك الجدول السابق تصرفات **عمر** .

قالت فاطمة وكأنها تتذكر :

- يعني بالنسبة لصوته الأجش هذا، أجده في حيرة من أمره مرة يرفعه ومرة يخفضه أشعر أنه يريد أن يتحدث بصوت خفيض فيعلو صوته رغماً عنه .

أراه كأنه خجلاً من تلك النبرة الجافة التي صبغت صوته.

ورائحة عرقه يا محمود أصبحت غريبة، ولذلك فهو يستخدم العطر كثيرًا .

ابتسم محمود وأكمل لها :

- واستخدامه أدوات الحلاقة الخاصة بي كأنه يفعل شيئًا خطأ .

قالت فاطمة مازحة:

- أرجــوك يــا محمود علمه كيف يحلق ذقنه، فكل مرة كأنه خرج من تحت يدي جزار، وعيناه زائغتان وفي حيرة من أمره .

قال محمود :

-اتركيه يتعلم، يمكن يتركها اقتداءً بالنبي ﷺ ، فقط سوف أشترى له أدوات خاصة به، ولكن يا فاطمة الموضوع التالي سوف يفسر لك تصرفات أكثر .

قالت فاطمة :

-تقصد انك سوف تكلمني عن **الخصائص الأولية** ؟

قال محمود

-لا ولكن سأترك لك الكتاب لتتعرفي أنت بنفسك عليها.

الحيض الأول والاحتلام:

يبدأ البلوغ الحقيقي بالنسبة للأنثى عند نزول أول دم للحيض . وللذكر عند أول قذف للمني (الاحتلام) .

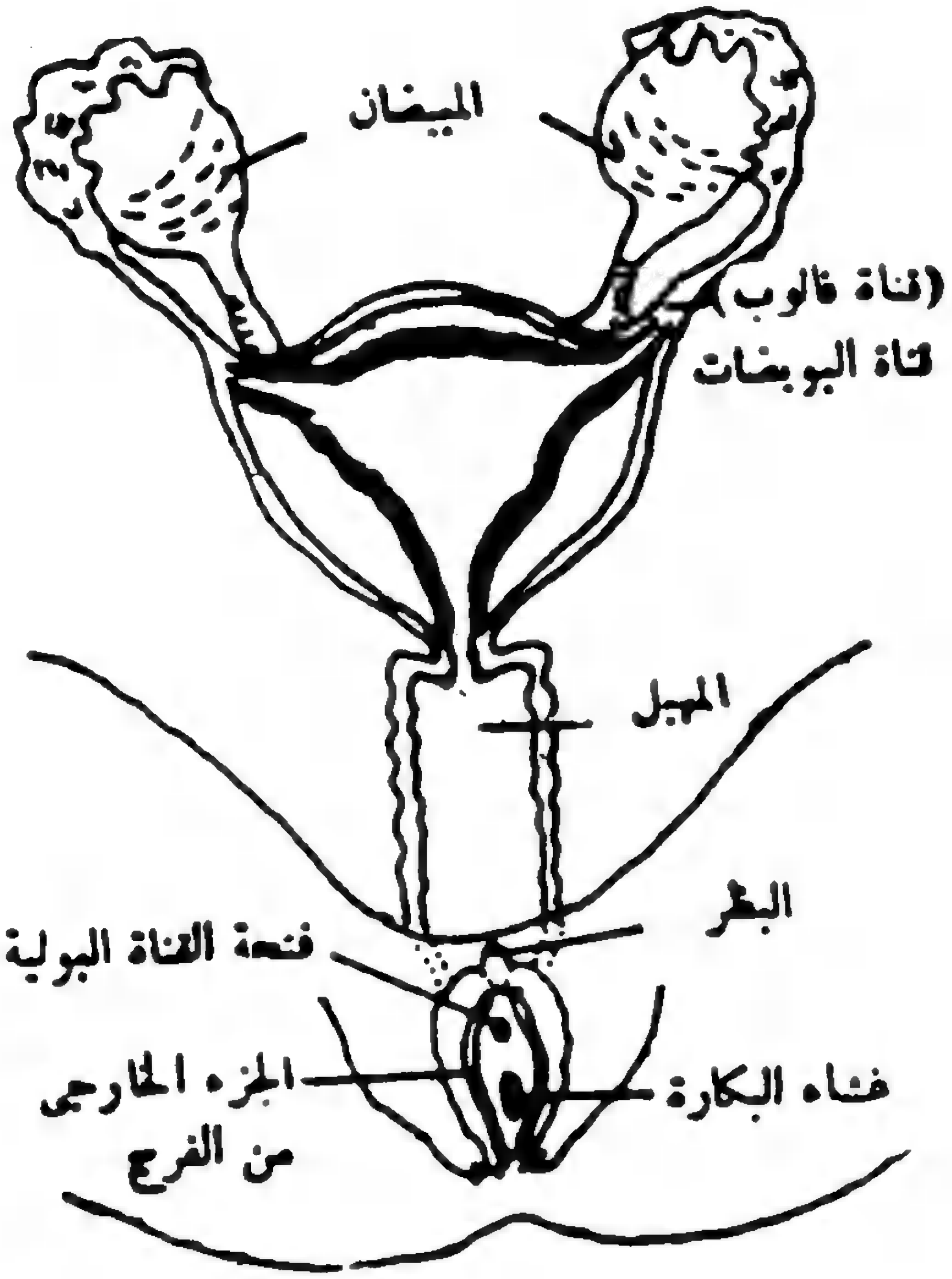
وبالنســبة للأنثى فغالبًا ما يكون معروفًا موعده أما بالنسبة للذكر فكثيرًا ما لا يعرف الغلام متى كان أول احتلام .

ولكن مــا هو الحيــض ؟ وكيف يحــدث ؟

وما هــو الاحتلام ؟ وكيــف يحــدث ؟

يتكون الجهاز التناسلي للأنثى كما هو مبين بالرسم من:

- المبيضان : وعلى جدار كـــل مبيض توجد حبـــوب(Follicles) ممتلئة بالبويضات .



٢- القمع وقناة فالوب: الـــتى وتحمل البويضـــــة لتوصلـــها إلى الرحم

٣- الرحم: وهو الجسم العضلي المعد لتكوين الجنين.

٤- عنق الرحم .

٥- المهبل .

٦- الفرج : وفيه فتحتان

العلوية: وهي فتحة مجرى البول.

السفلية : وهي المتصلة بالمهبل وعليها غشاء رقيق به فتحة تسمح بمرور الحيـــض ويسمى غشاء البكارة يتمزق غالبا عند أول لقاء جنسي مع الزوج.

كيف يحدث الحيض ؟

عند البلوغ تبدأ البويضات في المبيض في النضج بمعدل بويضة كل ٢٨يوما بالتبـــادل بين المبيضين ثم عند اكتمال نضجها يلتقطها القمع عندما يدفعها المبيض خارجه.

وتمر خلال قناة فالوب، وتبقى بها مدة من (٢- ٥) أيام، انتظارا للحيوان المنوي القادم عن طريق الزوج خلال فتحة الفرج ثم المهبل فالرحم فالقناة فيتـــم إخصـــاب البويضة

في هــذه الفــترة يقوم الرحم بتحفيز من الهرمون الانثوي (بروجسستيرون)، بالاستعداد لاستقبال الجنين، وذلك بزيادة كثافة غشاء الرحم وتقوية جداره وتدفق الدماء إليه .

فــإذا لم يحــدث إخصاب للبويضة ينهار جدار الرحم، وتخرج منه البويضة إلى الخارج مع دماء الجدار وهذا ما يسمى الطمث (الحيض) .

ولأول حيض خاصية وذكرى لدى كل فتاة .

ويتوقف شعور الفتاة نحوه بما تعرفه من معلومات حوله.

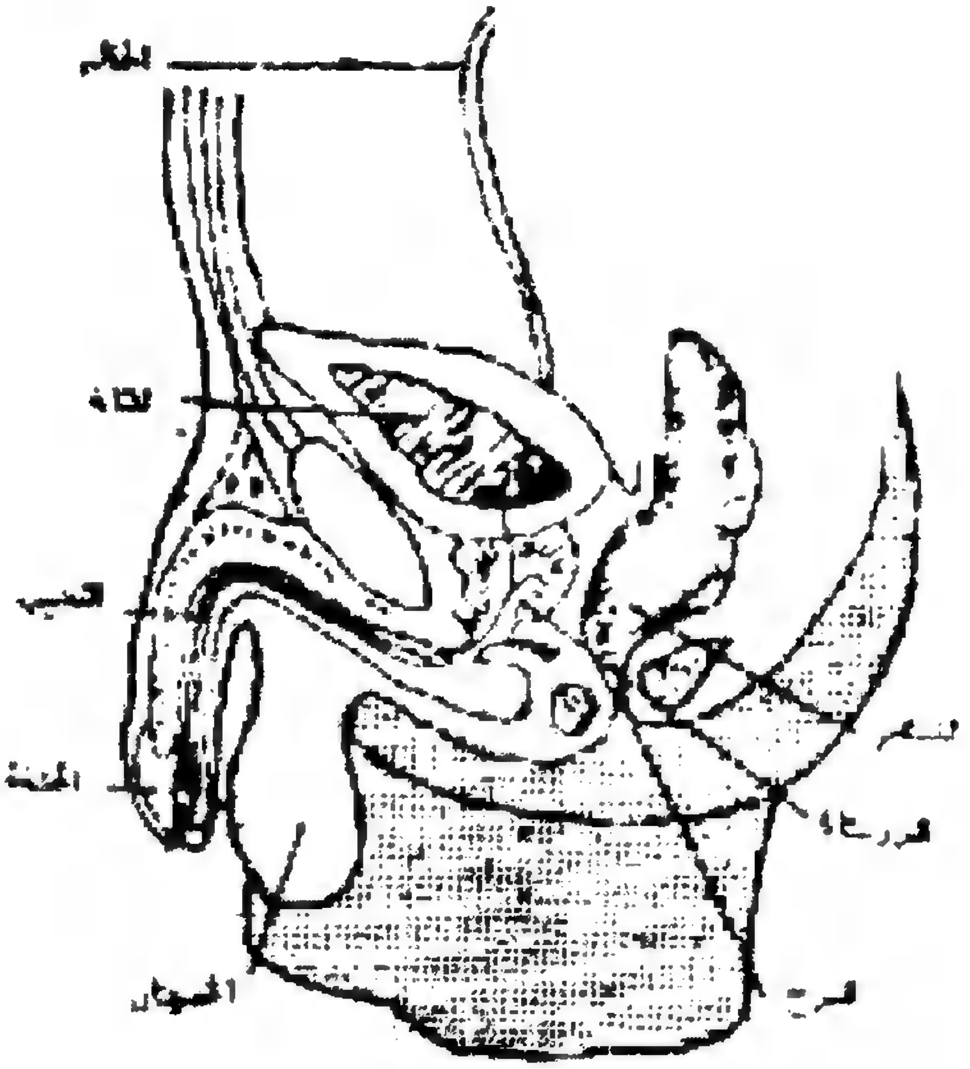
وهذه إحصائية حول شعور الفتيات نحو الحيض الأول:

النسبة المئوية	إحساس الفتاة نحو أول حيض
١٥%	أحسسن أهن أصبن بالدهشة.
٢٤ %	كن غير مباليات.
١٢%	أصابهن الحزن .
٧٧ %	كن مترعجات .
٦%	كن فخورات بأنفسهن.

ودور الأم مهم جداً لإعداد الفتاة لهذا اليوم .

جهاز الذكر التناسلى :

يتكون جهاز الذكر التناسلي كما هو مبين بالرسم من :



١ – **عضو التناسل** ، ويسمى بالفرج أيضًا ويشبه الأنبوبة وله فتحة واحدة يخرج منها البول والسائل المنوي المحتوي على الحيوانات المنوية وعن طريقه تنتقل الحيوانات المنوية داخل الرحم عبر (فرج المرأة) .

٢- **الخصيتان** ، وهما غدتان صغيرتان داخل كيس يسمى الصفن وتفرزان الحيوانات المنوية التي تلقح البويضة الأنثوية .

٣- **الحويصلة المنوية** ، ويختزن فيها الحيوانات المنوية لحين إخراجها.

٤- **غدة البروستاتا** .

كيف يحدث الاحتلام ؟!

عند بلوغ الصبى تبدأ الخصيتان في تكوين الحيوانات المنوية وذلك بتحفيز من الهرمونات الذكرية (تيستوستيرون) وعند نومه يخرج منه هذا السائل الأبيض اللزج حيث يجده كبلل في ملابسه الداخلية وعادة ما يكون مصحوبا بإثارة جنسية أو حلم متعلق بالجنس .

وفي الغالب لا تكون هذه أول مرة فنادرًا ما يشعر الفتى بأول مرة.

وقد يصيب الفتى بعض الانزعاج والخجل، فلابد أن يقوم الوالدان -بدورهما- بتعريفه بعض المعلومات حول هذا الموضوع .

الخصائص الجنسية الأولية :

وهكذا يمكن أن نقول إن الخصائص الجنسية الأولية هي :

بالنسبة للذكر	بالنسبة للأنثى
١- كبر حجم الأعضاء التناسلية الخارجية. - عضو التناسل (الفرج أو القضيب) . - الصفن بما فيه الخصيتان . ٢- بدء القذف المنوي (الاحتلام)	١- كبر حجم منطقة البطن فوق العانة، وذلك لكبر حجم الأعضاء التناسلية الداخلية . ٢- بدء أول طمث (حيض).

اختبـــار

لماذا تخجل ابنتــي ؟!

حــاول أن تكتشــف مــع فاطمة ومحمود أثر علامات البلوغ الثانوية على سلوكيات ابنتك:-

ضع علامة على التعليق المناسب أو أضف أنت تعليقا تراه مناسبا.

١- نمو الشعر في مناطق مختلفة من جسمها (العانة - الإبطين):

أ تــنـزعج منه بشدة .

ب - مبهورة وفرحة بنفسها .

ج - الخجل الشديد .

٢- استدارة الثديين وبروزهما :

أ - لا تلعب مع البنات ألعابًا عنيفة .

ب - تخفيهما باستمرار بكتبها وذراعيها .

ج - فرحة بهما وتقف تستعرض نفسها أمام المرآة .

٣ - اتساع الحوض وكبر الردفين واستدارة الفخذين :

أ - الخجل الشديد فترتدي الملابس الواسعة .

ب - الشعور بأنوثتها فترتدي الملابس الضيقة الكاشفة .

ج - الخوف أن تكون سمنة مفرطة فتقوم بعمل ريجيم .

٤ - النمو في الطول والوزن :

أ - تشعر أنها أفضل من باقي البنات .

ب - تقيس نفسها دائمًا على طول أمها .

ج - الخجل من إحساسها أنها أكبر من سنها .

٥ - نمو الغدد العرقية :

أ - تخجل من نفسها ورائحة العرق .

ب - دائمة الاستحمام واستخدام العطور

ج - لا تشترك في الجلسات العامة ومنطوية .

الآن . اجمع في ورقة خارجية رأس السؤال وإجابتك عليه فقط .

تستطيع الآن أن تجيب على هذه الأسئلة : -

- هل ابنتك من النوع الخجول جدا ؟
- لماذا تخجل ابنتك ؟
- هل فسرت لك الأسئلة السابقة بعض تصرفات لابنتك كنت تستغربها ؟

اختبـــار

لمـاذا يخجـل ابنـي ؟!

حاول أن تستكشف مع فاطمة ومحمود أثر علامات البلـــوغ الثانويـــة علـــى سلوكيات ابنك:-

ضع علامة على التعليق المناسب أو أضف أنت تعليقا تراه مناسبًا.

١- نمو الشعر في مناطق متعددة من الجسم (العانة - الشـــارب- اللحيـــة - الصدر -الأطراف - تحت الإبطين):

أ - يشعر أنها قذارة ليتها لم تكن .

ب - يشعر أنه أصبح رجلاً .

ج - لا يبالي وكأن شيئًا لم يحدث .

٢ - تغير الصوت إلى الخشن الجاف المرتفع :

أ - مترعج .

ب - متردد بين أنه يرفعه أو يخفضه .

ج- يخجل منه وعندما يبدأ في الكلام يسكت .

٣- اتساع الكتفين والصدر وبروز العضلات :

أ - شدة الإعجاب بقوته

ب- لا يُقدِّر قوته الجديدة فيكسر الأشياء .

ج- يمارس رياضة بدنية عنيفة .

٤ -نمو أعضاء الجهاز التناسلي الخارجية :

أ - الخجل ، مما يؤدى إلى لبس الملابس الواسعة .

ب - التبجح وارتداء الملابس الضيقة جدًا .

ج- لا يهتم بالأمر .

٥ عندما اكتشف قصر وضيق ملابس العام الماضى :

أ - انزعج جدًا وثار.

ب- ضحك على نفسه .

ج - كان يعرف أن هذا سيحدث .

٦- نمو الغدد العرقية وغزارة العرق :

أ - يخجل من رائحة العرق .

ب - يستحم دائمًا ويستخدم العطور .

ج- لا يهتم ولو شكا كل من حوله .

اجمع في ورقة خارجية الأسئلة والإجابات فقط.

الآن تستطيع أن تجيب عن هذه الأسئلة :

- هل ابنك من النوع الخجول جدا ؟

- لماذا يخجل ابنك ؟

- هل فسرت لك الأسئلة السابقة بعض تصرفات لابنك كنت تستغربها؟

تذكر أن

البلوغ: هو نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنقل الطفل إلى الرشد

الغدد الصماء: من أهم أجهزة الجسم وتفرز الهرمونات التي تساعد أجهزة الجسم على القيام بمهامها، وأهم هذه الغدد المتعلقة بالبلوغ:

١- الغدد الكظرية (الفوق كلوية).
٢- الغدد الجنسية الذكرية والأنثوية.
٣- الغدة الدرقية.

قسم العلماء مرحلة البلوغ إلى ثلاث مراحل:

١- ما قبل البلوغ : وفيه تبدأ مظاهر البلوغ الثانوية.
٢- وسط البلوغ : وفيه تبدأ مظاهر البلوغ الأولية.
٣- اكتمال البلوغ: وفيه تكتمل المظاهر الخاصة بالبلوغ وتنضج وظيفة الجهاز التناسلي.

أهم مظاهر البلوغ الثانوية: نمو الشعر بالوجه وتحت الإبطين والعانة وظهور ثديي الأنثى وخشونة صوت الذكر

ومظاهر البلوغ الأولية : هي الاحتلام بالنسبة للذكر والحيض بالنسبة للأنثى

لا تنس أن	البلوغ ليس مجرد تغير في فسيولوجيا وشكل الجسم ولكنه تغير في سلوكيات وانفعالات وقدرات المراهق والمراهقة أيضًا

الفقرة الثانية

بـــلا خجـــل

- الثقافة الجنسية في الكتب الفقهية

اختبـــارات

أ - الثقافة الجنسية

ب - تذكر تجربتك

شارك برأيك

انتشرت في الآونة الأخيرة الدعوة إلى التربية الجنسية وتدريس الجنس اكتب رأيك حول هذا الموضوع بصفتك والد في حوالى سبعة أسطر

مناقشاً

- أهمية الموضوع
- طرق التدريس التي تقترحها ومصادرها
- مناسبة الموضوع لديننا وقيمنا وأعرافنا
- العوائق الأساسية أمام هذا الموضوع

وأخيراً

تذكر أن موضوعنا هو (بـــلا خجـــل)

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

الفقرة الثانية

بلا خجل

انتهت فاطمة من قراءة هذا الفصل حول أهم التحولات في البلوغ وهو النضج الجنسي وبدء عمل الجهاز التناسلى لدى الفتى والفتاة وبدأت تشعر أن المشكلة أصبحت أضخم وأن هذه المعلومات لم تزدها إلا حيرة.

كانت المعلومات في غاية الأهمية وخاصة أن ثقافتها وثقافة محمود زوجها ليست طبية ولكن السؤال الذي لازال يدور في ذهنها كيف أصِل هذه المعلومات إلى عمر وحنان؟ بل كيف أتعامل معهما من خلال تلك المعلومات حول الجهاز التناسلي والحيض والاحتلام و.... و....؟

ولما عرضت فاطمة هذه الحيرة على زوجها في جلسة المساء ابتسم لها مشجعا وقال

- وما الداعي إلى تلك الحيرة يا فاطمة ؟ وما دافعك إلى هذه التساؤلات ؟

ابتسمت فاطمة في حيرة وقد بدأ وجهها يكتسي بحمرة الخجل خفيفة وقالت

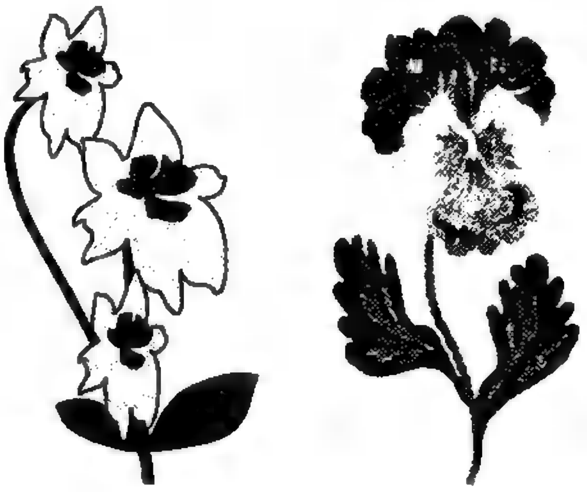
-ألا تعلم ما الداعي يا محمود ؟ إنه الخجل، الحياء.

قال محمود

-الخجل أم الحياء

قالت فاطمة

-وما الفرق بينهما ؟



قال محمود

- الحياء هو ذلك الخلق المحبب الذي يدفع الإنسان إلى تجنب كل قبيح ذلك الذي عده رسول الله ﷺ شعبة من شعب الإيمان والذي قال عنه ﷺ **الْحَيَاءُ لا يَأْتِي إِلا**

بِخَيْرٍ أما الخجل فهو تطرف من الحياء يمنع الإنسان أحيانًا من أن يأخذ حقه ولذلك قالوا

[لا حياء في الدين] أي لا حياء في تعلم الدين، وفرح النبي ﷺ بتلك المرأة التي جاءت تسأله سؤالاً مشابهًا لما نحن بصدده فقال [انظروا إلى هذه لم يمنعها حياؤها أن تسأل]، وَقَالَتْ السيدة عَائِشَة رضى الله عنها **نِعْمَ النِّسَاءُ نِسَاءُ الْأَنْصَارِ لَمْ يَمْنَعْهُنَّ الْحَيَاءُ أَنْ يَتَفَقَّهْنَ فِي الدِّينِ.**

قالت فاطمة وهي مأخوذة بحديث زوجها

-ما حكايتها بالضبط يا محمود.

قال محمود

- روى مسلم عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ أَسْمَاءَ سَأَلَت النَّبِيَّ ﷺ عَنْ غُسْلِ الْمَحِيضِ فَقَالَ **تَأْخُذُ إِحْدَاكُنَّ مَاءَهَا وَسِدْرَتَهَا فَتَطَهَّرُ فَتُحْسِنُ الطُّهُورَ ثُمَّ تَصُبُّ عَلَى رَأْسِهَا فَتَدْلُكُهُ دَلْكًا شَدِيدًا حَتَّى تَبْلُغَ شُؤُونَ رَأْسِهَا ثُمَّ تَصُبُّ عَلَيْهَا الْمَاءَ ثُمَّ تَأْخُذُ فِرْصَةً مُمَسَّكَةً فَتَطَهَّرُ بِهَا.**

فَقَالَتْ أَسْمَاءُ وَكَيْفَ تَطَهَّرُ بِهَا؟

فَقَالَ ﷺ **سُبْحَانَ اللَّهِ تَطَهَّرِينَ بِهَا** .

فَقَالَتْ عَائِشَةُ كَأَنَّهَا تُخْفِي ذَلِكَ تَتَبَّعِينَ أَثَرَ الدَّمِ.

وَسَأَلَتْهُ عَنْ غُسْلِ الْجَنَابَةِ.

فَقَالَ ﷺ **تَأْخُذُ مَاءً فَتَطَهَّرُ فَتُحْسِنُ الطُّهُورَ أَوْ تُبْلِغُ الطُّهُورَ ثُمَّ تَصُبُّ عَلَى رَأْسِهَا فَتَدْلُكُهُ حَتَّى تَبْلُغَ شُؤُونَ رَأْسِهَا ثُمَّ تُفِيضُ عَلَيْهَا الْمَاءَ** .

فَقَالَتْ عَائِشَةُ **نِعْمَ النِّسَاءُ نِسَاءُ الأَنْصَارِ لَمْ يَكُنْ يَمْنَعُهُنَّ الْحَيَاءُ أَنْ يَتَفَقَّهْنَ فِي الدِّينِ.**

بل أكثر من ذلك "ما رواه أحمد ومالك بألفاظ مختلفة عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ أَنَّ أَبَا مُوسَى الأشعرى قَالَ لِعَائِشَةَ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ أَسْأَلَكِ عَنْ شَيْءٍ وَأَنَا أَسْتَحْيِي مِنْكِ فَقَالَتْ سَلْ وَلا تَسْتَحْيِ فَإِنَّمَا أَنَا أُمُّكَ فَسَأَلَهَا عَنِ الرَّجُلِ يَغْشَى ولا يُنْزِلُ فَقَالَتْ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ **إِذَا أَصَابَ الْخِتَانُ الْخِتَانَ فَقَدْ وَجَبَ الْغُسْلُ.**

ويغشى : أي يجامع امرأته ولا يترل سائلاً منويًا، وإذا أصاب الختان: أي تلامس موضع ختان الرجل وختان المرأة فعليهما أن يغتسلا من الجنابة.

نظرت فاطمة إلى محمود في تعجب بالغ.

فقال لها:

-يا فاطمة

إن الأمـــر إذا فهمناه جيدًا وعلمنا أهميته وأدركنا أنه إن لم نكن نحن مصدر المعرفة لأولادنا فسيكون غيرنا ؟ وما أدراك من غيرنا ؟

إذا أدركـــنا أن هـــذه المرحـــلة الجديـــدة عالم جديد مليء بالأسرار والســراديب لابـــد أن نأخذ بأيدي أبنائنا إليه فسوف نتشجع ونزيل ذلك الخجل المصطنع.

وابتسم محمود مكملاً:

- والحقيقـــة يا فاطمة إننا لا نحتاج كثيرًا لتلك المعلومات العلمية وإن كانت مهمة جـــدًا لمـــن يريد، ولكن كل ما علينا أن نتذكره هو أننا عبرنا تلك المرحلة، ولدينا فائض كبير من التجربة حولها .

بادلت فاطمة زوجها الابتسامة ولكنها كانت لا تزال في حيرة فقالت:

- أتذكر يا محمود عمر وحنان عندما كانا أطفالاً في سن الخامسة والسادسة وكانت أســئلتهم تـــنهال علينا فلا نملك إلا الابتسام وأهرب منهم إليك وتهرب أنت منهم وتراوغهم ؟.

قال محمود وقد زادت ابتسامته :

- اذكـــر؛ وياهـــا مـــن أيام كانت الأسئلة من نوع : من أين جئنا ؟ كيف خرج الطفل من بطن أمه ؟ لماذا يتزوج الرجل المرأة ؟ لماذا لا أتزوج أختي ؟

ضحكت فاطمة وقالت لمحمود وقد برقت عيناها من فرط انفعالها:

- فاكر يا محمود لما سألك عمر مرة لماذا لا يلد بابا طفلاً ؟

انفجر محمود ضاحكا مع زوجته وقال:

- كانت أسئلتهم أكثر من ذلك يا فاطمة ألا تذكرين تلك الأسئلة :

أين يوجد الله ؟ هل الله إنسان مثلنا ؟ أين توجد الجنة ؟ أين يذهب الموتى ؟ أين تذهب الشمس ؟

وكـــنا نحاول أن نبسط لهم المعلومات، وتذكرين تحذيري لكِ ألا تنهري الطفل عـــلى أي ســـؤال وألا تكـــذبي وحاولي تبسيط المعلومة اعتماداً على ما عنده من معلومات.

قاطعته فاطمة معترفة:

- اشـــهد بحكمـــتك في هذا الوقت يا محمود، الحقيقة؛ كنت تنقذني من كثير من المواقف المحرجة

شعور الفتى عند البلوغ

قال محمود في جدية:

-وهـــذه مرحلة عمرية جديدة والأسئلة كثيرة والخطورة أن الطفل بطبيعته لا خجل عـــنده يمـــنعه مـــن أن يسأل ولكن البالغ عنده شعور داخلي بالحياء يجعله يمتنع عن السؤال فلابد إما أن نشجعه أو نجيب له عن الأسئلة دون أن يسأل.

قالت فاطمة :

-شعور بالحياء ؟!

قال محمود :

-نعم يا فاطمة؛ إن هذا النمو الجسماني الجديد يصاحبه نمو في الرغبة وهـي نـداء داخلي يقابله ما عنده من معلومات دينية وقيم في المجتمع تجعل عنده إحساسًا بحياء لا شعوري.

إن شعور الأولاد يختلف من واحد لآخر عند ظهور علامات البلوغ وخاصة الاحتلام.

وهنا تبدأ وظيفة الأبوين؛ بل قولي مفروض أن تبدأ قبل هذا فيضعون المعلومات المبسطة الملائمة لذلك السن أمام أبنائهم، وهنا نجد تحذيرا عريضا من أن تكون المعلومات أكبر من سنهم، فسن الرابعة عشرة يحتاج معلومات غير سن السادسة عشرة.

أولا: أن يشعروا الغلام والفتاة أن الحيض والقذف المنوي أشياء طبيعية، ووظيفة عادية من وظائف الإنسان تأخرت إلى هذا السن.

ثانيا: أن ننمي لدى الفتى والفتاة الاعتزاز أولا بجنسهم، وبيان دور كل فرد في الحياة ذكرا كان أو أنثى، وعدم تكريس الصراع بينهما.

ثالثا: الاعتزاز بمرحلة البلوغ، وإنها طريق الرجولة الكاملة أو الأنوثة الكاملة الفعالة في المجتمع.

قاطعته فاطمة مبتسمة:

- مالك يا محمود انتظر شوية إيه التعليمات دي كلها أنت في معركة ؟

- قال محمود:

- لا تعليمات ولا حاجة، ولكن هذا أمر مهم لابد أن ننتبه إليه، وأظن أن رسول اللهﷺ اهتم بهذه المرحلة قبل الوصول إليها.

فقد روى أبو داود وأحمد عَنْ عَمْرِو بْنِ شُعَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ جَدِّهِ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ **مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ**

شعور الفتاة عند البلوغ

قالت فاطمة كأنها تذكرت شيئًا:

- لقد بينت لي شعور الفتى عند البلوغ فما شعور الفتاة ؟

قال محمود:

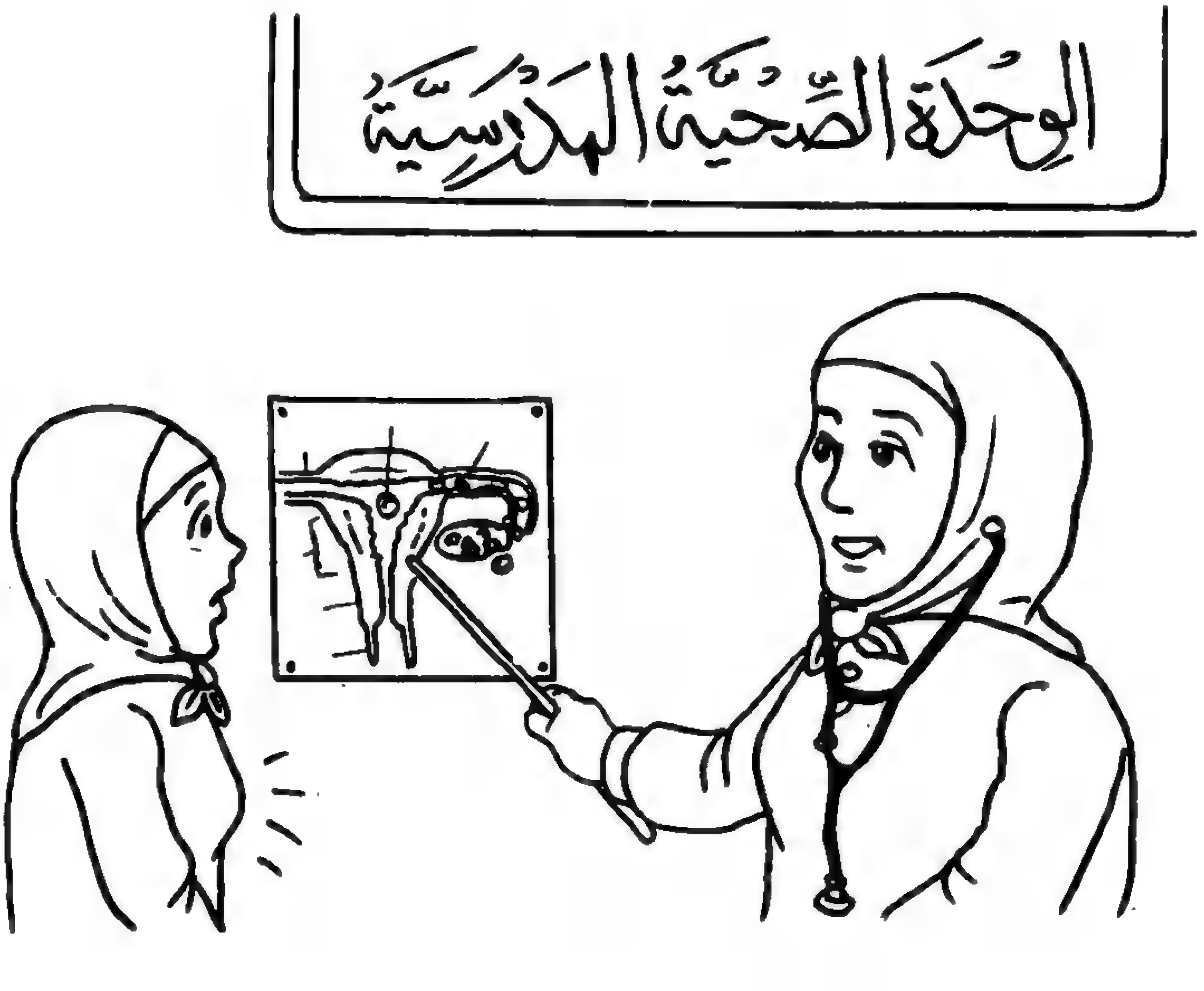
- اسألي نفسك.

ابتسمت فاطمة وقالت:

الحقيقة لما قرأت تلك الإحصائية حول شعور الفتيات نحو أول حيض، وأن أكثر من النصف يشعرن بالدهشة، لم أتعجب فإني أذكر حوادث كثيرة حدثت لنا وأنا في المرحلة الإعدادية والثانوية، أذكر منها حادثة أن إحدى زميلاتنا وهي خارجة من الفصل وجدنا في ملابسها بقعة كبيرة من الدماء، فلما نبهناها كادت يغمى عليها، وأسرعنا بها إلى المشرفة الاجتماعية، وانفجرت هناك في البكاء، وحاولنا تهدئتها.. ولما سألتها المشرفة:

- ألا تعلمين أن كل فتاة تبدأ في الحيض يوما ما ؟

هزت رأسها بالنفي، فبدأت المشرفة في توضيح الأمر لها ولنا جميعا، وطلبت ولي أمرها فجاء وأخذها وهي في اضطراب شديد، وجلست أسبوعا لا تحضر المدرسة.



ابتسم محمود وقال وهو ينظر إليها :

- أريد أن أعرف تجربتك أنت.

قالت فاطمة في شجاعة ظاهرة:

- بسيطة لقد قامت ماما بالمهمة كاملة ففي سن عشر سنوات أو إحدى عشرة سنة أعطتني أمي معلومات كاملة حول هذا الموضوع، ولكن الحقيقة لما فاجأني الأمر اضطربت، إلا أني تذكرت كلام ماما فذهبت إلى طبيبة المدرسة، وجلست معها بعض الوقت، ولما عدت كنت فرحانة جدا؛ لقد أصبحت كبيرة.

قال محمود:

- من المعلومات المهمة التي لابد أن تعرفها الفتاة في هذا الوقت: كيفية النظافة من هذا الشيء، وكيف تحافظ على نفسها من الدماء؟

ابتسمت فاطمة وقالت:

- كنا في المرحلة الثانوية تتباهى كل واحدة منا بنظافتها، ويا ويل من نجد في ثوبها بقعة دماء.

عادت إلى فاطمة مسحة الحيرة التي كست وجهها وقالت:

- ولكن يا محمود لم تخبرني كيف سنوضح لعمر وحنان-من بعده- تلك المعلومات؟ سأترك الأمر إذن لك.

قال محمود:

- لا يا فاطمة، كان هذا عندما كانوا أطفالا، وكانت الإجابات تحتاج مراوغة وتبسيطا، ولكن اليوم الموضوع يحتاج وضوحًا وصراحة، فقد يجدون لديك ما لا يجدونه عندي والعكس.

قالت فاطمة:

- إذن فعليّ حنان، وعليك عمر.

الثقافة الجنسية في الكتب الفقهية:

قال محمود:

- الأمر أبسط من ذلك يا فاطمة، إن تراثنا يحوي كتبًا تتحدث عن هذه الثقافة بأسلوب لم يسبق من قبل وتناسب تلك المرحلة.

قالت فاطمة:

- وما هذه الكتب يا محمود ؟ وإذا كانت موجودة في تراثنا لماذا يكثر الكلام على الثقافة الجنسية، وتعليم الأولاد الجنس وهذا الكلام غير محدد حتى يكاد الإنسان يشك فيه.

قال محمود :

- أتذكرين يا فاطمة حديث: **[مُرُوا أَوْلَادَكُمْ بِالصَّلَاةِ وَهُمْ أَبْنَاءُ سَبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ]**

قالت فاطمة:

- كنت أقرأه **[علموا أولادكم]**.

قال محمود:

- وهذه رواية أخرى للحديث، وتفيد تعليم الصلاة، وتذكرين يوم أن علمناهم الوضوء والصلاة؟

هناك باب كبير من أبواب الطهارة لم نطرقه يومها.

قالت فاطمة:

- أظنك تقصد **باب الغسل** ؟

قال محمود:

- نعم يا فاطمة هو باب الغسل.

أن باب الغسل في كتاب الطهارة مصدر جيد من مصادر التثقيف لهذه المرحلة

وتتميز دراسته بعدة مزايا، منها:

- العرض الديني الذي لا يخرج الموضوع عن جديته، ويجعله قريبا إلى المتعلم من خلال حافز الثواب.
- استخدام مصطلحات شرعية؛ بل ونظيفة لما يتعلق بالأجزاء الجنسية، والعمليات المتعلقة بها فيزيل كثيرًا من الحرج.
- وضع الأمر في نطاق العمليات الحيوية العادية للإنسان، وإدخاله تحت باب النظافة البدنية والطهارة الجسمانية.
- احترام الموضوع وعدم تقذيره أو جعله تحت أبواب الخطيئة؛ فيلقي في الحلال روع الشاب أو الفتاة الاطمئنان، ويزيل كثيرًا من مشاكل المراهقة بعد ذلك.

كانت فاطمة تنظر إلى زوجها نظرة إعجاب، لا تدري؛ بعظمة العرض الإسلامي لموضوع مثل هذا؟! أم لثقافة زوجها وحبه لدينه؟!

الأزهر والثقافة الجنسية

فأكمل محمود وهو يتناول مجلة بجواره وقال :

- ومما يؤد هذا الكلام هذا المقال الذي ورد في افتتاحية مجلة الأزهر وهو بعنوان [**الأزهر والثقافة الجنسية**] يقول كاتبه[1] :

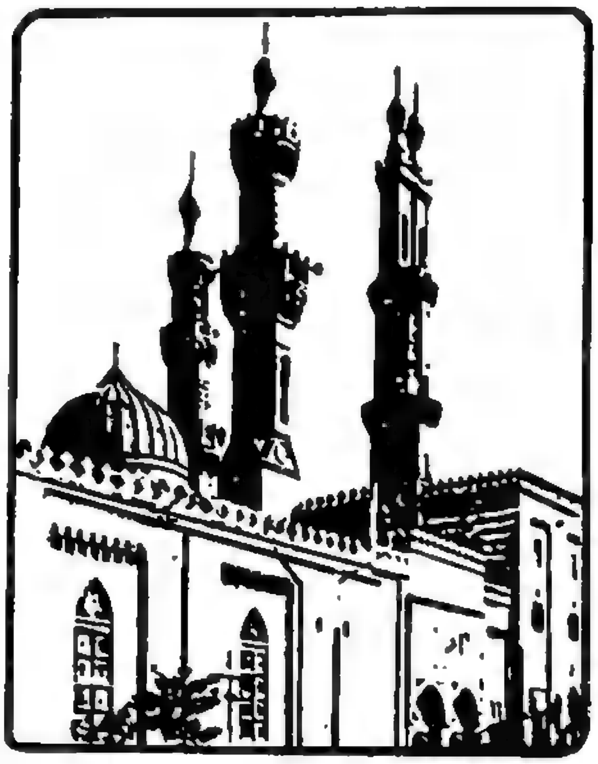
(١) دكتور / على أحمد الخطيب - رئيس تحرير مجلة الأزهر

((طلب الأستاذ الزميل سمير عبد القادر كلمة في هذا الموضع، وقد أجبته شاكراً له اهتمامه بنشرها كاملة في الأخبار، كما اهتم الأهرام المسائي بنشر مقدمتها في ١٩ من المحرم ١٤١٦هـ، ونثبت الكلمة هنا بمجلة الأزهر حجة لنا أو علينا، راجياً توفيق المولى -عز وجل- إذا كان ثمة اتجاه إلى تدريس هذا الثقافة أن تكون في هذا الإطار الإسلامي الذي يجده القارئ بين يديه ، والذي يمارسه الأزهر بين طلبته من البنين والبنات كل في معهده .

إن هدف التعليم يتضح في إيصال حقيقة علمية أو نظرية بواقعها إلى ذهن الطالب في وضوح

وهدف التربية إحاطة المعلومة بسلوك خلقى رفيع يمارسه الطالب عن قناعة

وقد استعاذ رسول الله ﷺ "من علم لا ينفع" ونصح المسلمين بقوله : "سلوا الله علما نافعا"



في هذا الإطار كان تدريس الجنس في الأزهر ، وذلك بإعطاء كل شيء عن "حقيقته" في إطار " أحكامه الشرعية" سواءً في ذلك الطالب والطالبة . بدايةً من سن الأولي الإعدادية

ونقدم هنا جانباً مختصراً للغاية عن بعض هذه الدراسة:-

أولاً : لكى يتعرف الطالب والطالبة .. بدقة على الوضوء ، ينبغي أن يعلما أولاً نواقض الوضوء عند الرجل والمرأة على السواء ، وبالتالي يتعرفان على كل ما

يخــرج من " السبيلين" لديهما مما ينقض الوضوء .. فيعرفان ألوان الماء الخارج من الــرجل ، ومكان خروجه صراحة ، ويتعرفان على خصيصة هذا الماء من : بول ، ومــذى ، وودى، ومــنى ، ووقــت خروج كل من هذه الثلاثة الآخيرة ، وسبب خروجه، ثم كيفية الطهارة منه ، ومتى يكون خروج أي من الأربعة ناقضا للوضوء ، أو موجبا للغسل ، ومتى لا يوجب وضوءاً ولا غسلاً ؟

وتقتضى دراسة خروج المنى معرفة أسبابه، وما كان منها حلالاً، أو حرامًا ، أو مكــروها ، وأحــوال كُــلٍّ.. وما يقتضيه خروج المنى شرعا من وجوب الغسل! ويتعرفان كل من الطالب والطالبة- على ألوان الخارج من قُــبُلِ المرأة صراحةً ماءً أو دماءً : وأسبابها ، ومتى تمنع هذه الدماء مباشرة الرجل لزوجته ، ومتى لا تمنع مع وجودها ، ويعتبر الطالب الأزهرى ، ومثله الطالبة ، على علم دقيق بالتفريق بين دم الحيــض والنفاس، ودم الاستحاضة ، ودرجات هذه الدماء كثافة ورقة ، وماء المرأة الــذي يعقــب الحيض تماما ، وهذا الأخير لا تعلمه أكثر النساء ، ثم هما -الطالب والطالــبة أيضاً- على علم في هذا المقام بحال من ابتدأت الحيض، وما اعتادته ، وما ينبغي لكل منهما حيال هذا الخارج منها.

ثانياً : وإذا درسا الغسل كان عليهما أن يدرسا موجباته الخمس ، وفي مقدمتها المباشــرة الزوجية ، وكيف تتم ، فيدرس كل منهما أمرها ، وواجب المرأة حيالها ، وواجــب الــرجل أيضاً، وآداب هذا المواصلة حتى لا يقع الرجل على زوجته كما تقع البهيمة على أنثاها...إلخ.

وبعــد. . . هــذه لمحة سريعة لبعض ما يدرسه الطالب الأزهرى والطالبة في معهديهمــا ، فيثقفان ثقافة جنسية في إطار الأحكام الشرعية لكل حالة من حالات كثيرة جدًا تنير لهما سبل المعرفة مع دين صحيح سليم)).(١)

(١) مجلة الأزهر - ربيع الأول ١٤١٦ هـ أغسطس ١٩٩٥م - الجزء الثالث السنة الثامنة والستون.

كانت فاطمة منتبهة بشدة لما يقرأ زوجها وبعد أن تأكدت أنه قد انتهى من قـــراءة المقال قالت:

- عظيم .. إذن فنحن نحتاج إلى قراءة جديدة في هذا الموضوع يا محمود، ونركـــز فيها على المعلومات التي يجب أن تصل لعمر وحنان.

أحضر محمود مجلدا متوسط الحجم من مكتبه، وجلس أمام زوجته التي تحركت في جلستها دلالة على الاستعداد الجيد والانتباه لما سيقول.

قال محمود:

- هذا كتاب فقه والكتب مثله كثيرة، والتشابه واضح بين أكثرها وإن كان يوجد فائدة هنا ليست موجودة في آخر وفائدة هناك ليست موجودة في هذا، إلا أن أصل المواضيع واحد والترتيب متطابق.

فتح محمود الكتاب وقال : تعالى أولا نقرأ تحت هذا العنوان:

الحيض

بيّن العلماء تعريفه ووقته ولونه ومدته ومدة الطهارة بين الحيضين وكل هذا متروك في الغالب لعادة كل امرأة ولكن الحمد لله لم تخرج المعلومات في كتب الفقه عن الدراسات التي قام بها العلماء والمتوسطات التي يبنوها ولكن ما يهمنا هنا هو هذا العنوان :

ما يحرم على الحائض

تشترك الحائض مع الجنب في الآتي :

- **الصلاة** ولا تقضي ما فاتها من صلاة أيام محيضها
- **الطواف** بالبيت الحرام
- **مس المصحف وحمله**؛ ولكن الحائض يجوز لها التلفظ بآيات القرآن كنوع من الذكر دون مس المصحف ولا يجوز للجنب على أرجح الأقوال[1].

وقال العلماء إنه يجوز للحائض والجنب حمل ومس الكتب والرسائل التي تحتوي على القرآن فإنها لا تسمى مصحفا ولا تثبت لها حرمة المصحف.

- **المكث في المسجد**: ولكن يجوز لوقت غير طويل كالعبور منه أو إحضار شيء، ويحرم على الحائض زيادة على ما تقدم، وإن كان البعض قد أجاز حضور درس العلم إذا تأكدت المرأة من عدم تسرب الدماء وإن كان الأرجح عدم الجواز.

---

(١) انظر للتفصيل كتاب فقه السنة الجزء الأول للشيخ سيد سابق ، وكتاب المفصل في أحكام المرأة والبيت المسلم الجزء الأول د.عبد الكريم زيدان

♦ الصوم: ويجب عليها قضاء ما فات من أيام الحيض.

♦ الوطء: أي المعاشرة الزوجية.

قال محمود بعد أن لخص لفاطمة الفصل السابق .

– ومناسب هنا يا فاطمة أن اذكر لك موقف غير المسلمين من الحائض وذلك مما ورد في صحيح مسلم والنسائى عَنْ أَنَسٍ أَنَّ الْيَهُودَ كَانُوا إِذَا حَاضَتِ الْمَرْأَةُ فِيهِمْ لَمْ يُؤَاكِلُوهَا وَلَمْ يُجَامِعُوها فِي الْبُيُوت فَسَأَلَ أَصْحَابُ النَّبِيِّ ﷺ فَأَنْزَلَ اللَّهُ تَعَالَى (وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ) إِلَى آخِرِ الآية فأمرهم رسول الله ﷺ أن يؤاكلوهن ويشاربوهن ويجامعوهن في البيوت وأن يصنعوا بهن كل شيء ما خلا الجماع .

وورد أن العرب كانوا ينصبون للحائض خيمة بعيدة تجلس فيها حتى تنقضي مدة حيضها.

وانظري إلى كلام الرسول ﷺ عن الحائض:

روى مسلم عن عائشة قالت قال لي رسول الله ﷺ ناوليني الخمرة من المسجد

قالت فقلت إني حائض

فقال ﷺ إن حيضتك ليست في يدك

وروى البخاري عن عائشة قالت كنت أرجل[١] رأس رسول الله ﷺ وأنا حائض.

وروى أيضا عن عائشة قالت : كان النبي ﷺ يتكئ في حجري وأنا حائض ثم يقرأ القرآن

(١) أرجل : أسرح

واستمر محمود يقرأ:

الجنابة

هي نزول ماء الرجل والمرأة بشهوة سواء أثناء النوم وهو المسمى (الاحتلام) أو أثناء اليقظة وذلك بمعاشرة أو بدونه

والجنابة تحدث أيضا بدون نزول الماء وذلك في حالة التقاء الختانين أي تَغَيُّب الحشفة (وهي مقدمة عضو الرجل) في فرج المرأة وإن لم يحدث إنزال فهاتان حالتا الجنابة، وهناك صور كثيرة تقع لابد أن ننبه عليها:

١- إذا خرج المني من غير شهوة -بل لمرض أو برد - ليست جنابة ولا يجب الغسل.

وانظري يا فاطمة إلى هذه القصة فإن فيها فوائد عظيمة:

قال مجاهد بينا نحن -أصحاب ابن عباس- حلق في المسجد وابن عباس قائم يصلي إذ وقف علينا رجل فقال : هل من مفتٍ؟

فقلنا : سل

فقال: إني كلما بُلت تبعه الماء الدافق

قلنا : الذي يكون منه الولد ؟

قال : نعم

قلنا : عليك الغسل

قال : فولى الرجل وهو يرجع [أي يقول (إنا لله وإنا إليه راجعون) لصعوبة الأمر عليه، أنه كلما بال اغتسل] قال : وعجل ابن عباس في صلاته ثم قال لعكرمة : علي بالرجل

وأقبل علينا فقال : أرأيتم ما أفتيتم به هذا الرجل عن كتاب الله؟

قلنا: لا.

قال : فعن رسول الله ﷺ ؟

قلنا : لا

قال : فعن أصحاب رسول الله ﷺ ؟

قلنا : لا.

قال: فعمه ؟

قلنا : عن رأينا.

قال : فلذلك قال رسول الله ﷺ **فقيه واحد أشد على الشيطان من ألف عابد**.

قال : وجاء الرجل فأقبل عليه ابن عباس فقال : أرأيت إذا كان ذاك منك (يقصد شكواه).

أتجد شهوة في قُبُلِكَ ؟

قال : لا.

قال : فهل تجد خَدَرًا في جسدك ؟

قال : لا.

قال : إنما هذه أبرد (أي مرض أو بسبب البرد) يجزيك منها الوضوء.

تنفست فاطمة في راحة كأنها كانت تعاني معاناة الرجل وقالت

-يا سلام! عظيم ابن عباس رضي الله عنه .

قال محمود :

-نعم عظيم، وعظيم كل عالم ييسر للناس أمر دينهم وانظري يا فاطمة للألفاظ المستخدمة هنا، إنها رقيقة ومعبرة وغير مخجلة .

المني : وهي كلمة قرآنية قال تعالى:

﴿أَفَرَأَيْتُم مَّا تُمْنُونَ﴾ (الواقعة ٥٨)

وقال تعالى :

﴿وأَنَّهُ خَلَقَ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ والأُنثى مِن نُّطْفَةٍ إِذَا تُمْنَى﴾(النجم٤٦،٤٥)

وقال تعالى:

﴿أَيَحْسَبُ الإنسَانُ أَن يُتْرَكَ سُدًى أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِيٍّ يُمْنَى﴾

(القيامة٣٧،٣٦)

الحيض : وهي أيضا كلمة قرآنية.

قال تعالى :

﴿واللاَّئِي يَئِسْنَ مِنَ المَحِيضِ مِن نِّسَائِكُمْ ﴾ (الطلاق ٤)

وقال تعالى :

﴿واللاَّئِي لَمْ يَحِضْنَ﴾ (الطلاق ٤)

وقال تعالى:

﴿وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ المَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي المَحِيضِ ولا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ ويُحِبُّ المُتَطَهِّرِينَ﴾ (البقرة ٢٢٢)

والاعتزال هنا هو اعتزال الوطء أو الجماع.

الجنابة : وهي أيضا كلمة قرآنية.

قال تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَذِينَ آمَنُوا لا تَقْرَبُوا الصَّلاةَ وأَنتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ ولا جُنُباً إِلاَّ عَابِرِي سَبِيلٍ حَتَّى تَغْتَسِلُوا﴾ (النساء ٤٣)

وقال تعالى:

﴿وإِن كُنتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُوا ﴾ (المائدة ٦)

الماء الدافق : وهو استخدام جميل للقرآن في التعبير عن شيء قد يخجل ذكره مباشرة وهو المني.

وقد قال تعالى :

﴿فَلْيَنظُرِ الإنسَانُ مِمَّ خُلِقَ، خُلِقَ مِن مَّاءٍ دَافِقٍ، يَخْرُجُ مِنْ بَيْنِ الصُّلْبِ والتَّرَائِبِ﴾ (الطارق ٥-٧)

القُبُل : وهي كلمة تعني العورة الأمامية للرجل أو المرأة، والدُّبر: هي العورة الخلفية.

وانظري كيف يعبر ابن عباس عن الشهوة بهذا التعبير الخفيف: وهل تجد خَدَرًا في جسمك ؟

ابتسمت فاطمة ابتسامة خفيفة دليل على الموافقة على ما يقول زوجها الذي استمر يكمل ما كان يتحدث فيه حول بعض الصور المتعلقة بالجنابة :

٢- إذا احتلم و لم يجد منيًا فلا يغتسل ولكن إذا خرج بعد الاستيقاظ وجب عليه الغسل.

٣- إذا انتبه من النوم فوجد بللاً و لم يجد احتلامًا، فإن تيقن أنه مني فعليه الغسل، وإن شك هل هو مني أو غيره فعليه الغسل احتياطيًا، ومني الرجل أبيض لزج، ومني المرأة أصفر رقيق.

٤- إذا تحرك الماء(المني) داخل ذكره و لم يترل فليس عليه غسل ولكن إذا تحرك بعد ذلك فخرج فعليه الغسل، ذلك إن لم يكن هناك إيلاج.

٥- إذا رأى في ثوبه منيًا لا يعلم وقت حصوله، وكان قد صلى يلزم إعادة الصلاة من آخر نومة له إلا إذا تيقن موعده فيعيد من وقت يقينه.

٦- المني ليس نجسًا وإنما هو طاهر ويكفي لإزالته فركه، إن كان جافًا، وغسله بالماء إن كان رطبًا.

٧- هناك سائل أبيض يترل أثناء الشهوة قبل المني واسمه (المذي) ويجب منه الوضوء ولا يجب الغسل وينقض الوضوء ويجب غسل القبل منه ثم الوضوء.

قالت فاطمة في إعجاب بعد أن أنهى محمود القراءة:

- أجمل ما في الفقه يا محمود أنه يجيب عن كثير من الأسئلة في نفوسنا، ويتوقع استفساراتنا فيضع لها الحل.

قال محمود مداعبا:

- وبلا خجل.

ردت فاطمة موافقة :

- وبلا خجل.

الغُسْـــل

عدل محمود الكتاب بين يديه ليهم بالقراءة فقاطعته فاطمة قائلة:

-ماذا ستفعل ؟

قال: نقرأ الموضوع الرئيسي [الغُسْل]

- قبل أن نقرأ أخبرني كيف سنضع هذه المعلومات بين يدي أولادنا؟

ابتسم محمود مداعبا:

- مرة ثانية

أولا: لابد للوالدين أن تكون عندهم دراية بهذه المعلومات.

ثانيا: إن الفصل الدراسي هو أنسب مكان لتعلم مثل هذه المعلومات، والمعلومات التي سبقت حول التكوين الجديد للبالغ، ولا أدري لماذا لا تُدَرَّس هذه المعلومات بكثافة للأولاد في المرحلة الثانوية ؟

ثالثا: أن نضع بين يدي البالغ كتابا صغيرا أو شريط تسجيل يحوي هذه المعلومات في صياغة تناسب سنه.

رابعا: أن يكون في البيت لقاء ولو أسبوعي تدور فيه الموضوعات بين الوالدين والأولاد وتتعدد وتتفرع ويأتي هذا الموضوع عرضا في موعده فيسهب الوالدان في المعلومات حوله.

خامسا: الحب وسعة الصدر واستئناس الأولاد حتى يخرجوا مكنون صدورهم من الأسئلة.

سادسا: المتابعة الجيدة دون إشعار بالرقابة حتى تكون أيدي الوالدين أول ما يجد الفتى أو الفتاة عندما يحدث خلل.

وأخيرا : لابد من إعداد كمية كبيرة من الملابس الداخلية لهم وأدوات ووسائل النظافة للفتاة وتكون تحت تصرفهم حيث لا يسألون عليها.

انتهي محمود من كلامه الذي كان يقوله ببعض الحماس ثم نظر إلى وجه زوجته التي لم تزد على أنها ابتسمت متفهمة.

الغُسْل

وعاد محمود يقرأ في كتابه الفقهي عن الغسل:

معناه: تعميم البدن بالماء

مشروعيته :لقوله تعالى **﴿وإن كُنتُمْ جُنُباً فَاطَّهَّرُوا﴾** (المائدة ٦)

وقوله تعالى:

﴿ويَسْأَلُونَكَ عَنِ المَحِيضِ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي المَحِيضِ ولا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّى يَطْهُرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ﴾ (البقرة ٢٢٢)

موجــباته: أهم ما يهمنا من موجباته الحالتان اللتان تحدثنا عنهما من قبل : الحيض والجنابة .

أركانــه: إثنان :النية وغسل جميع الأعضاء بالماء.

كيفيته وسننه:

١- النية.

٢- غسل اليدين ثلاثا.

٣- يتوضأ كاملا كالوضوء للصلاة .

٤- غسل الفرج.

٥- يفيــض الماء على رأسه ثلاثا وجسده مع تخليل الشعر (أي توصيل الماء إلى الرأس)

٦- يفيــض المــاء على سائر جسده بادئا بالشق الأيمن ثم الأيسر مع تعاهد الإبطــين وداخل الأذنين والسرة وأصابع الرجلين وذلك ما يمكن دلكه من البدن.

وقد وصفت السيدة عائشة غُسْل النبي ﷺ وصفا دقيقا مسجلا في كتب الفقه.

غسل المرأة

كغســل الرجل إلا أن المرأة لا يجب عليها أن تنقض ضفيرتها إن وصل الماء إلى أصل الشعر، فقد روى احمد ومسلم عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ قَالَتْ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّه إِنِّي امْرَأَةٌ أَشُدُّ ضَفْرَ رَأْسِي فَأَنْقُضُهُ لِغُسْلِ الْجَنَابَةِ؟ قَالَ ﷺ **إِنَّمَا يَكْفِيكِ أَنْ تَحْثِيَ عَلَى رَأْسِك ثَلَاثَ حَثَيَاتٍ ثُمَّ تُفِيضِينَ عَلَيْكِ الْمَاءَ فَتَطْهُرِينَ تحثي عليه ثلاث حثيات من ماء ثم تفيضي على سائر جسدك فإذا أنت قد طهرت.**

ويستحب للمرأة عندما تطهر من حيضها أن تأخذ قطنة وتضيف إليها بعض المسك أو الطيب (الرائحة الطيبة) ثم تتبع آثار الدم لتطييب المحل وتزيل رائحة الحيض الكريهة إن وجدت.

الأغسال المستحبة :

وهناك بعض الحالات يستحب فيها الغسل ، مثل:

١-غسل الجمعة:

روى أحمد عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ غُسْلُ الْجُمُعَةِ وَاجِبٌ عَلَى كُلِّ مُحْتَلِمٍ

والمراد بالمحتلم أي البالغ والمراد بالوجوب تأكد استحبابه.

٢- غسل العيدين.

٣- غسل الإحرام للحج والعمرة.

٤- غسل دخوله مكة.

٥- غسل الوقوف بعرفة.

مسائل تتعلق بالغُسل:

١) يجزئ غسل واحد عن الحيض والجنابة أو عن جمعة وعيد وعن جنابة وجمعة إذا نوى كل ذلك

٢) إذا اغتسل و لم يكن قد توضأ يقوم الغسل مكان الوضوء .

٣) يجوز للجنب والحائض إزالة الشعر وقص الأظافر والخروج إلى السوق وغيره من غير كراهة وإن لم يتوضأ.

٤) لا يجوز الاستحمام أمام الناس

فقد روى مسلم عَنْ أَبِي سَعِيد الْخُدْرِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ **قَالَ لا يَنْظُرُ الرَّجُلُ إِلَى عَوْرَةِ الرَّجُلِ وَلا الْمَرْأَةُ إِلَى عَوْرَةِ الْمَرْأَةِ**

إلا الزوجان فيجوز أن يغتسلا معا وفي إناء واحد وبمائه أو مائها.

٥) لا بأس بتنشيف الأعضاء بمنديل أو نحوه في الغسل والوضوء صيفا وشتاء

٦) يجوز اغتسال ببقية ماء الغسل .

لما رواه الترمذى وقَالَ حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ اغْتَسَلَ بَعْضُ أَزْوَاجِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي جَفْنَةٍ فَأَرَادَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَنْ يَتَوَضَّأَ مِنْهُ فَقَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنِّي كُنْتُ جُنُبًا.

فَقَالَ إِنَّ الْمَاءَ لا يُجْنِبُ .

اختبــــار

تــذكــر تجــربتــك

اكــتب خمس جمل حول أحاسيسك ومشاعرك الشخصية عندما شعرت ببداية بلوغك ونحو علامات البلوغ ؟

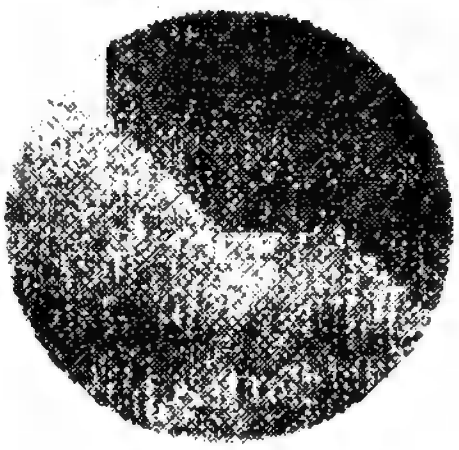
١ ....

٢ ....

٣ ....

٤ ....

٥ - ....



تذكر أن :

الخجل هو العقبة الأساسية أمام تربية المراهق

- التربية الجنسية أمر مهم في مراحل التربية المختلفة ولكن لابد من وضع أسلوبها في الاعتبار وإلا تتحول إلى مداعبة واسترضاء للشهوات.
- كان الطفل يسأل بغض النظر عن الإحراج وذلك ليتعرف على الدنيا من حوله كذلك المراهق له استفسارات ليتعرف على دنياه الجديدة ولكن يمنعه الخجل والخوف.
- يجد المراهق في نفسه شعورا خاطئا بالإثم ناتجا من تفجر الشهوة الجنسية عنده
- على الوالدين مراعاة تعلم سلوكيات المراهق في هذه المرحلة والبدء في توضيح الخفي عليه مع مراعاة أن لكل سن ما يناسبها من المعلومات.
- في كتب الفقه غناء في موضوع التربية الجنسية وإرشادات المراهق إلى تغيرات بلوغه .
- دراسة باب الغسل طريق لمعلومات وفيرة ومصطلحات قيمة وشرعية متعلقة بمرحلة البلوغ.
- التربية ليست مجرد توجيهات وإرشادات وإنما هي عملية إخراج المراهق من حيرته وتوضيح الأمور له ووضع أقدامه على الطريق السليم.
- مرحلة البلوغ مرحلة تعليم وتثقيف ورعاية فعلى الوالدين التعرف على كثير من وسائل التربية في هذه المرحلة حتى لا تكون التربية عقبة في سبيل تعليم الغلام والفتاة.

ملاحـــق

هل الحيض غول أم عُقاب ؟

١- حول سن البلوغ عينة من الفتيات المصريات

٢- بحث حول انتشار أعراض الحيض لدى عينة مـــن تلميذات المدارس الثانوية المصرية

ملاحق

هل الحيض غول أم عُقاب؟

بعــد أن انتهى محمود من القراءة التفت إلى زوجته فوجدها قد ذهبت ببصرها بعيدا وبعد لحظات قال لها :

- هه أين ذهبت ؟

قالت فاطمة في أسى :

- مســكينة حنان ابنتي إني أتخيل ذلك الغول الذي اسمه الحيض عندما يأتيها وتلك الآلام التي ستعانيها.

ابتسم محمود وقال لها:

- هل تعانين مثل هذه الآلام يا فاطمة ؟

قالت فاطمة :

- ليــس بــالقدر الكبير ولكن كثير من النساء يشكون من الآم الحيض ومن أنهن يشعرن أن الحيض كأنه عِقاب على شيء فعلنه؟

ضحك محمود وقال :

- يا ألله **الحيض إما غول أو عُقاب** (وهو طائر خرافي مثل الغول) ولا ثالث لهما؟

لم تشاركه فاطمة الضحك ولكنها لازالت في أساها وقالت :

-صــحيح يا محمود ما هي حكاية آلام الحيض هذه فأنا أحيانا أشعر ببعضها ولكن صديقاتي من النساء يصورنها أنها شيء فظيع.

قال محمود وكأنه مستعد لهذا السؤال :

-لابد أن نضع اعتبارا للفروق بين النساء فليس هناك حالة واحدة لكل امرأة.

- وحالــة الآلام الرهيبة في أثناء الحيض تسمى عسر الطمث وتتمثل في تقلصات في البطن وآلام في الظهر وبعض التعب والإرهاق أما غير ذلك فيسمى أعراض الحيض، وهــذه مجموعة من الدراسات الميدانية على البنات المصريات في سن الثانوي لخصتها لــك لأني كــنت مــتأكدا أنــك تهتمين بهذا الموضوع فأنا أعرف حبك وخوفك الشديدين على حنان .

البحث الأول: حول متوسط سن البلوغ عند عينة من الفتيات المصريات

والـــبحث الثاني: وهو ما يهمك جدا يا فاطمة   وستجدين فيه معلومات ميدانية حول أعراض الحيض ومدى انتشارها بين الفتيات وأنه لا يكفي سؤال صديقة أو اثنين للتعرف على الموضوع.

وســنرى في الـــنهاية أن الحيض ليس غولا أو عقابا، وإنما هو حالة طبيعية من حالات البدن الصحيح يصاحبها بعض المعاناة ولكنها ستمر مع استمرار الحياة.

الملحق الأول

بحث حول ســــــن البلــوغ
لدى عينة من الفتيات المصريـات

مقدمة :

البــلوغ هــو أول إشارة حقيقية للنضج الجنسي وأول حيض هو أول علامة للبلوغ لدى الفتيات وسن البلوغ ثابت يختلف من مجتمع لآخر وقد يتغير بمرور الزمن في نفس المجتمع، انظر الجدول التالي:

السنة	سن البلوغ
١٨٥٥	١٥,٥
١٩٥٠	١٣,٠٠

تغير سن البلوغ بمرور الزمن في إنجلترا والنرويج

ويتأثر سن البلوغ بعوامل عدة منها:

- الفروق بين سن البلوغ للتوأم أقل من غيرهن.
- سن البلوغ لدى البنت ينخفض مع زيادة عمر الأم حين إنجابها للفتاه.
- يتأثر سن البلوغ بحجم الأسرة.
- يتأثر بنوع التغذية.
- يتأثر بالإثارة الجنسية فهو يختلف في الريف عن الحضر.
- وجــدوا أن البــنات اليابانيات اللاتي ولدن وتربين في كاليفورنيا بأمريكا يصلن للبلوغ مبكرا بمقدار عام ونصف عن البنات اليابانيات اللاتي ولدن وتربين في اليابان.

- يتأثر الإسراع به بتحسن الحالة الاجتماعية والاقتصادية.
- المريضات بالسكر أسرع في البلوغ من غير المصابات.
- طويلة القامة قبل البلوغ أسرع من القصيرة في الوصول إلى سن البلوغ.
- البدينات تبلغن أسرع بثمانية أشهر من الهزيلات.
- التعرض لتنبيهات عصبية في الطفولة يبكر بتاريخ أول الحيض.

تأثير سن البلوغ على الشخصية :

وتبكير سن البلوغ يؤثر على شخصية المرأة في رشدها . كما هو موضح بالجدول التالي :

مبكر (١٠-١١) سنه	متوسط (١٢-١٣)سنه	متأخر(١٤-١٥)سنه
- لديهن ميل عندما يتقدمن في العمر لأن يصبحن محافظات بدرجة كبيرة - ليس لديهن تفكير نقدى - أكثر تراخيا واتكالاً واضطرابا - أكثر ثقة في الوالدين واعتمادًا على الجماعة	يملن إلى أن يكن أكثر أنوثة وانطلاقاً وشعورًا بالاعتزاز بجنسهن.	أكثر سيطرة وعدوانية ولديهن تفكير ناقد بدرجة كبيرة وأكثر شكًا في تصرفات الآخرين .

الدراسة

الهدف: تحديد سن البلوغ لدى عينة من تلميذات المدارس الثانوية بمدينة الإسكندرية

العينة : مدى عمر البنات من ١٥-١٩ سنة

الصف الدراسى	عدد الطالبات
الأول	١٦٨
الثاني	١٣٠
الثالث	١٤٢
المجموع	٤٤٠

توزيع بنات العينة على الفصول

النتائج:

تراوح سن البلوغ من ١١-١٧ سنة

متوسط من ١٣-١٥ سنة : أكثر من نصف البنات ٥٨,١٨

مبكرا من ١١-١٣ سنة : تزيد قليلا عن الثلث ٣٤,٥٥

متأخر من ١٥-١٧ سنة: قلة ٧,٢٨

النتيجة النهائية :

متوسط سن البلوغ بين ١٢-١٥ سنه

هذه الدراسة :

أجراها مجموعة من الباحثين في مجال علم النفس والأمراض النفسية والعصبية والصحة العامة.

وألقيت في ندوة تربية الطفل المنعقدة في القاهرة بكلية التربية جامعة عين شمس في المدة من ٣-٧ مارس ١٩٧٩ .

ونشرت في نشرة بعنوان (بحوث في السلوك والشخصية) المجلد الأول - تحرير د.أحمد محمد عبد الخالق طبعة دار المعارف ١٩٨١.

الملحق الثاني

استخدام قائمة أعراض الحيض (*) في بحث حول انتشار أعراض الحيض وعسر الطمث لدى عينة من تلميذات المدارس الثانوية

تعريفات :

أعراض الحيض(MENSTRUAL SYMBTOMS): هي الظهور المداوم والدوري لشكاوى بدنية أو نفسية إما قبل الحيض بأيام أو خلال النزف الحيضي ذاته

عسر الطمث(DYSMENORRHEA) : هو ألم يحدث في الظهر وأسفل البطن وقت نزول الحيض أو حوله

مقدمة :

قامت عدة دراسات حول أعراض الحيض بينت الآتي:

- من أعراض ما قبل الحيض : الشعور بضيق الملابس وتصلب اليدين وإنتفاخ الثديين.
- ٣٠%–٤٢% من النساء ذوات الصحة الجيدة زاد وزنهن ١,٤ كجم أو أكثر في فترة ما قبل الحيض
- ينتشر الصداع في وقت الحيض
- وفي دراسة حول ٧٠ سيدة وجدت النسب الموضحة في الجدول التالي:

(*) وضعها العالم الروسى (رودلف موسى) وتسمى MQD وهي اختصار Questionnaire Menstrual Distress وترجمتها (اختبار الضيق المرتبط بدورة الحيض) وترجمها الباحث العربي إلى (قائمة أعراض الحيض).

العرض	النسبة	العرض	النسبة
- من يعانين من عدم الاستقرار الانفعالى	٦٩٪	- من الاكتئاب.	٤٧٪
- من الصداع	٦٥٪	- من آلام الفخذين.	٣٦٪
- من آلام الظهر	٥٠٪	- من انتفاخ البطن	٩٪

- غالبية النساء يشكين من آلام الثديين مع زيادة الشهية وآلام أسفل البطن.
- وقلة تعاني من الغثيان والقيء وزيادة الرغبة الجنسية.

الدراسة :

اشتملت العينة على ٤٤٠ طالبة مس الصفوف الدراسية الثلاثة في المدارس الثانوية وكان متوسط أعمار التلميذات ١٧,٩ ١٨ ١,١٨ عاما.

المقياس :

استخدمت (قائمة أعراض الحيض) ولكن في ثلاث حالات:

١- قبل الحيض

٢- أثناء الحيض

٣- لا يحدث هذا العرض

- أثبت البحث أن : العرض غير منتشر : إذا كانت النسبة المئوية لعدم حدوثه أكبر من ٨٥٪. العرض منتشر : إذا كانت النسبة المئوية لمجموع حدوثه أكبر من ٨٥ ٪.العرض متوسط الانتشار : إذا كانت نسبة الحدوث أقل من ٨٥ ٪ وعدم الحدوث أقل من ٨٥ ٪

وأما عن انتظام دورة الحيض فكانت: ٧٢,٧ ٪ من العينة : منتظمة

٢٧,٣ ٪ من العينة : غير منتظمة

أعراض منتشرة	نسبة الحدوث	أعراض غير منتشرة	نسبة عدم الحدوث	متوسط الانتشار	نسبة الحدوث
١-الصداع	١٠٠	١-تصلب العضلات	١٠٠	١-تناقص الكفاءة	٣٠,٩
٢-تقلصات البطن	٩٤,١	٢-آلام عامة في الجسم	٩٥,٥	٢-الدوخة أو الإغماء	٢٢,٨
٣-آلام في الظهر	٩٩,٥	٣-الأرق	٩١,٤	٣-الغثيان أو القيء	٤٤,٥
٤- التعب والإرهاق	٩٩,٥	٤-النسيان	١٠٠	٤-اضطرابات جلدية	٣٣,٢
وهذه هي أعراض عسر		٥-الارتباك	١٠٠	٥-آلام في الثديين	٢٧,٣
الطمث المعروفة		٦-نقص القدرة على الحكم	٩٧,٧	٦-انتفاخ في البطن	٢٠,٠
Disminorrhia		٧-صعوبة التركيز	٩٨,٢	٧-البكاء	١٧,٣
		٨-تشتت الانتباه	٩٩,١	٨-الإحساس بالوحدة	١٥,٥
		٩-يقل تناسق الحركات	١٠٠	٩- القلق	٣٠,٩
		١٠-انخفاض الأداء المدرسى	٩٢,٣	١٠-تسهل استثارتك	٣٨,٢
		١١-ملازمة الفراش	٩٠,٤	١١-تقلب المزاج	٢٩,٥
		١٢-تجنب النشاط الاجتماعي	٩٤,٥	١٢-الاكتئاب	٤١,٨
		١٣-الإحساس بعرق بارد	٩٨,٦	١٣-التوتر	٢٤,١
		١٤-تكرار سخونة الجسم	٩٩	١٤-الإثارة	٢٠,٠
		١٥-زيادة الوزن	٩٨,٦		
		١٦-الاضطرابات	٩٣,٢		

هذه الدراسة :

قام بها مجموعة من أساتذة علم النفس والصحة العامة ونشرت في نشرة بعنوان بحوث في السلوك والشخصية المجلد الثالث ، تحرير د.أحمد محمد عبد الخالق طبعة دار المعارف ١٩٨٣

تذكــر أن

- حيض الأنثى ليس غولا ولا هو عِقابا لها وإنما هو عملية فســـيولوجية عادية متعلقة بنمو الجهاز التناسلي للمرأة واستعداده لأداء مهمتـــه الطبيعية
- متوسط سن الفتيات المصريات عند أول حيض هو ١٣,٥ سنة تقريبا
- في بحث حول أعراض الحيض وعسر الطمث لدى الفتيات المصريـــات وجد أن : الأعراض الأكثر انتشارا هي أعـــراض الألم المتمثلـــة في الصداع وتقلصات البطن وآلام الظهر والتعب والإرهاق أما بقيـــة الأعراض وإن كان هناك بعض الشكوى منها إلا أننا لا نســـتطيع أن نقول عنها منتشرة أو ظاهرة.

ملخص الفصل الأول

حول النمو الفسيولوجي

- البلوغ : هو نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنقل الطفل إلى مشارف الرشد
- في الجسم جهاز يحتوي على ثمانية من الغدد الصماء تفرز إفرازاتها في الدم مباشرة وتسمى (هرمونات) وهي العوامل المهمة جدا في مباشرة الجسم لمهماته الحيوية

ويقود هذه المجموعة من الغدد غدة أساسية هي الغدة النخامية وتقوم بدور الاتصال بين الغدد وبين الجهاز العصبي

- أهم هذه الغدد والمتعلقة بمرحلة البلوغ هي :

١- الغدة التناسلية الذكرية

٢- الغدة التناسلية الأنثوية.

ويبدأ عمل هذه الغدد مع نمو الجهاز التناسلي وببدء عملها تبدأ مرحلة البلوغ

- تستمر **الغدد التناسلية** كامنة في الجسم لا تعمل بفعل إيقاف الغدة الصنوبرية والتيموسية لعملها ولذلك تضمر هاتان الغدتان قبل البلوغ أو بعده مباشرة.
- **للغدة الكظرية** وخاصة القشرة أهمية كبرى في تحديد واحتفاظ كل من الذكر والأنثى بصفاتهم الذكرية والأنوثية المميزة.

ليست الغدد مجرد عوامل مهمة في عملية النمو والوظائف الفسيولوجية فقط وإنما تتدخل في سلوك الإنسان وانفعالاته وقدراته العقلية وعلاقاته الاجتماعية .

قسم العلماء مراحل البلوغ إلى ثلاث مراحل :

المرحلة الأولى	ما قبل البلوغ	وفيها تبدأ المظاهر الثانوية للبلوغ.
المرحلة الثانية	المرحلة الوسطى	وفيها تبدأ عمل الغدد الجنسية. ويحدث أول حيض عند الفتاة. وأول احتلام عند الفتى .
المرحلة الثالثة	اكتمال البلوغ	وفيه تكتمل المظاهر الثانوية للبلوغ وتكتمل وظيفة الجهاز التناسلي.

المظاهر الثانوية للبلوغ: أهمها نمو شعر العانة والإبطين / وظهور شعر خفيف في الشارب والذقن بالنسبة للولد / وبروز الثديين بالنسبة للأنثى / وخشونة صوت الولد / ورقة الصوت بالنسبة للبنت

للمظاهر الثانوية تأثير على تصرفات البالغ حيث يشعر أحيانا بالخجل من هذه المظاهر وأحيانا يشعر بالفخر وتحاول البنت عمل رجيم ظنا منها أن تضخم الصدر ومنطقة الأرداف والفخذين نوعا من السمنة .

المظاهر الابتدائية أو الأساسية للبلوغ :

أهمها أول حيض للأنثى وأول قذف منوي للذكر وهما عمليتان حيويتان تتعلقان بنشاط الجهاز التناسلي

الخجل : هو السمة الأساسية لمرحلة البلوغ وهو أهم عقبات التعامل مع المراهق كما كان الطفل ينهال بالأسئلة للتعرف على الدنيا من حوله بغض النظر هل الأسئلة محرجة أم لا فإن المراهق عنده أسئلة واستفسارات كثيرة وتقلقه بسبب نموه الجديد ولكن يمنعه الخجل ــ غالبا ــ من الإفصاح عنها.

يجد المراهق في نفسه شعورا بالإثم أمام تفجر الطاقة الجنسية عنده

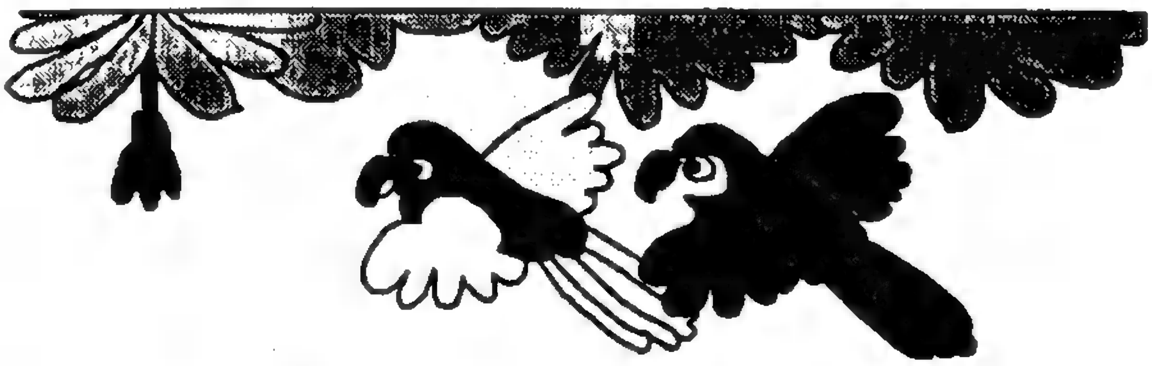
على الوالدين مراعاة تعلم سلوكيات المراهق في هذه المرحلة والبدء في توضيح ما يخفي عليه مع معرفة إن لكل سن ما يناسبها .

إن **كتب الفقه الإسلامي** -والتي تتكلم عن الطهارة والوضوء والغسل- لغنية بالوفير من المعلومات حول التربية الجنسية، ودراسة تلك الأبواب طريق لتلك التربية دون الدخول في أي حرج .

حيض الأنثى : ليس غولا ولا عقابا لها وإنما هو عملية فسيولوجية عادية متعلقة بنمو الجهاز التناسلي للمرأة واستعداده لأداء مهمته الطبيعية .

متوسط سن الحيض عند الفتيات المصريات هو ١٣,٥ سنة تقريبا

في بحث حول أعراض الحيض وعسر الطمث لدى الفتيات المصريات وجد أن الأعراض الأكثر انتشارا هي أعراض الألم المتمثلة في الصداع وتقلصات البطن وآلام في الظهر والتعب والإرهاق أما بقية الأعراض ـ وان كان هناك بعض الشكوى منها إلا أننا لا نستطيع أن نقول عنها إنها منتشرة أو ظاهرة



الفصل الثاني

النمو المتدفق

الفقرة الأولى

ماذا حدث لي؟!

- ماذا حدث لعمر ؟!
- البنت تكبر قبل الولد .
- الجنين يكبر أكثر.
- مطبات في الوجه

الفقرة الأولى

ماذا حدث لي ؟!

ماذا حدث لعمر ؟!

-يا ماما الحقيني يا ماما

أسـرعت السيدة فاطمة عندما سمعت نداء ابنها عمر إلى حجرته فوجدته يقف في منتصفها وأمامه كومة كبيرة من الملابس وهو يرتدي قميصا من قمصان الصيف الماضي .

قالت فاطمة :

-مالك يا عمر ؟ ماذا حدث ؟

أمسـك عمر جانبي القميص بيديه وقال في انفعال وغضب شديدين :

-كل ملابسي ضاقت علي !!

انظري إلى هذا القميص لم تعد أزراره تغلق على صدري !!

انظـري إلى الأكمـام كيف قصرت علي !

كل بنطلوناتي ضاقت وقصرت علي !!

انظري إلى هذا الجاكيت الذي كنت أعتز به لم يعد يصلح لي !!

وكان عمر يتحدث بانفعال بالغ ويمسك الملابس التي يلقيها هنا وهناك وكأنه في حيرة من أمره.

ولكن ابتسمت أمه وقالت في هدوء :

- أليست هذه ملابس الصيف الماضي يا عمر ؟

لازال عمر في انفعاله وصرخ وهو يقول :

- الصيف الماضي !! وتقصر بهذه الطريقة !! ماذا حدث لي ؟!!!

؟

- هل ترى داعيًا لانفعال عمر الشديد ؟
- هل تستطيع أن تجيب عن سؤال عمر: ماذا حدث لي؟
- ماذا تنصح فاطمة إن تتصرف في هذا الموقف ؟

كـــانت فاطمـــة قد استعدت لمثل هذه المواقف وأصبح لديها معرفة بكثير من تطورات هذه السن فربتت على كتف ابنها تطمئنه وقالت:

- لم يحدث شيئًا يا عمر لقد كبرت وأصبحت رجلا.

وأخذت تجمع الملابس المبعثرة في الحجرة وهي تكمل :

- سوف يشتري لك بابا ملابس جديدة وسأحاول توسيع ما أستطيع من ملابسك هذه، اطمئن يا عمر .

طفرة النمو

في المساء حكت فاطمة هذا الموقف لزوجها محمود من خلال ابتسامتها

فضحك محمود وقال :

- لقد تصرفت جيدا يا فاطمة ويبدو أن ثقافتك التربوية زادت هذه الأيام

قالت فاطمة وكأنها تغيظه :

-البركة في بابا وكتبه

ابتسم محمود وقال لها معاتبا

-بابا فقط؟ على العموم الموضوع اليوم جديد وسترين أني أنا أيضا بركة

ابتسمت فاطمة وهي تقترب من زوجها وقالت في ود :

- أنت الخير والبركة يا سيدي هات ما عندك .

قال لها محمود :

- أتذكرين يوم تحدثنا عن طفرة النمو ؟

قالت فاطمة متذكرة :

-نعم النمو الجسمي السريع ويومها قلت إنه يظهر في أربعة تغيرات:

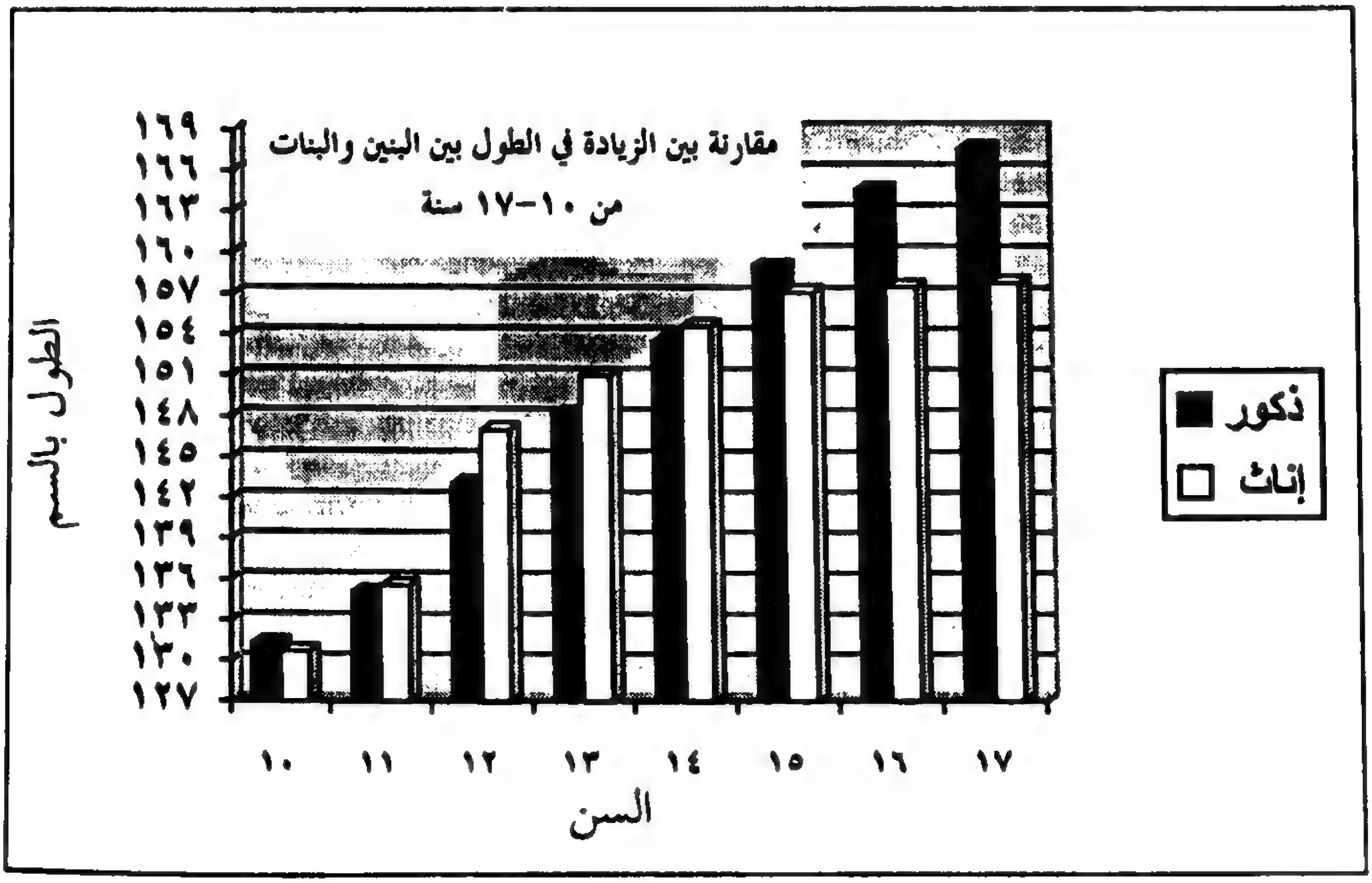
ثم تـبدأ البنت من سن ١١ أو ١٢ سنة فى النمو حيث بدأت طفرة نمو وتكون أكبر من الولد المساوي لها في السن طولا ووزنا،

وذلـك حتى سن ١٤ سنة حيث بدأت طفرة نمو الولد ليسبق البنت بعد ذلك طولا ووزنا، أي إن طفرة النمو تبدأ عند البنت من سن ٩ : ١٤ سنة وعند الولد من سـن ١٦:٢٠ سنة ويستمر النمو السريع مع الولد حتى سن ٢٠ سنة، ويبطء جدا عند البنت من سن ١٥ سنة .

ونلاحظ أيضا أن طفرة النمو بالنسبة للبنات تبدأ قبل البلوغ الجنسي يعني نزول أول حيض ولكنها بالنسبة للولد تكون بعد أول احتلام غالبا وتستمر خلال البلوغ . وعند سن ١٨ سنة يظهر الفارق في الحجم بين الفتى والفتاة بوضوح .

أشارت فاطمة إلى صفحة في الكتاب وقالت :

- هذا الرسم البياني يوضح هذا الفرق جدا يا محمود .

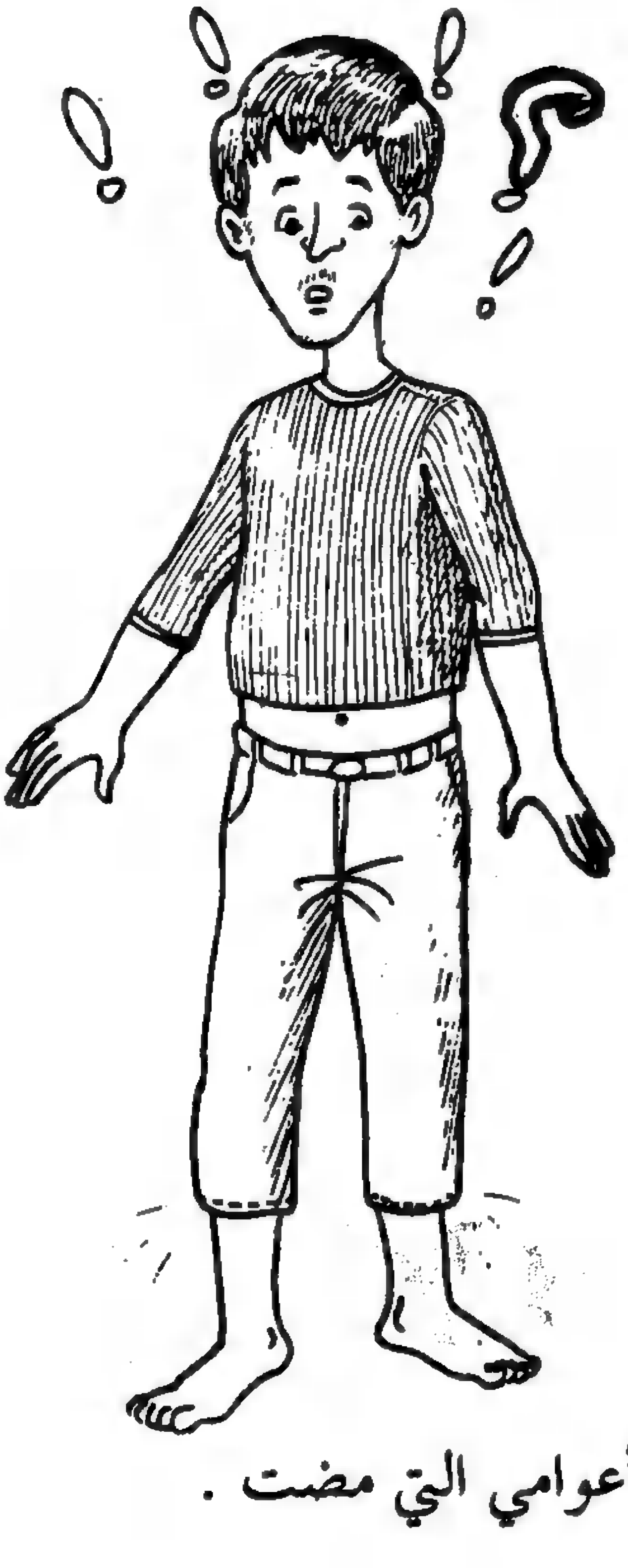


بعد أن فحص الزوجان الرسم البياني معا قالت فاطمة :

-ولكن ألا تكبر البنت بعد ١٥ سنة؟

قال محمود:

-تأخذ البنت طولها النهائي في سن ١٥ سنة ويأخذ الولد طوله النهائي في سن ١٨ سنة وتكون الزيادات طفيفة جدا حتى سن ٢٠ -٢١ سنة.



الجنين يكبر أكثر

انتبه الوالدان على صوت عمر يدخل عليهما وهو يقول لوالده :

-أرأيت يا بابا ماذا حدث لي ؟

قال محمود مبتسما :

-وماذا حدث يا عمر ؟

قال عمر وهو يرفع ذراعيه أمام أبيه ليريه كميه القصيرين :

-لقد صغرت جميع ملابسي عليَّ يا بابا .

قال محمود :

-لم تصغر الملابس إنما أنت الذي كبرت .

قال عمر :

-كبرت ! لقد كبرت خلال هذا العام أكثر مما كبرت في أعوامي التي مضت .

ولكن الدهشة أصابت عمر عندما قال له والده :

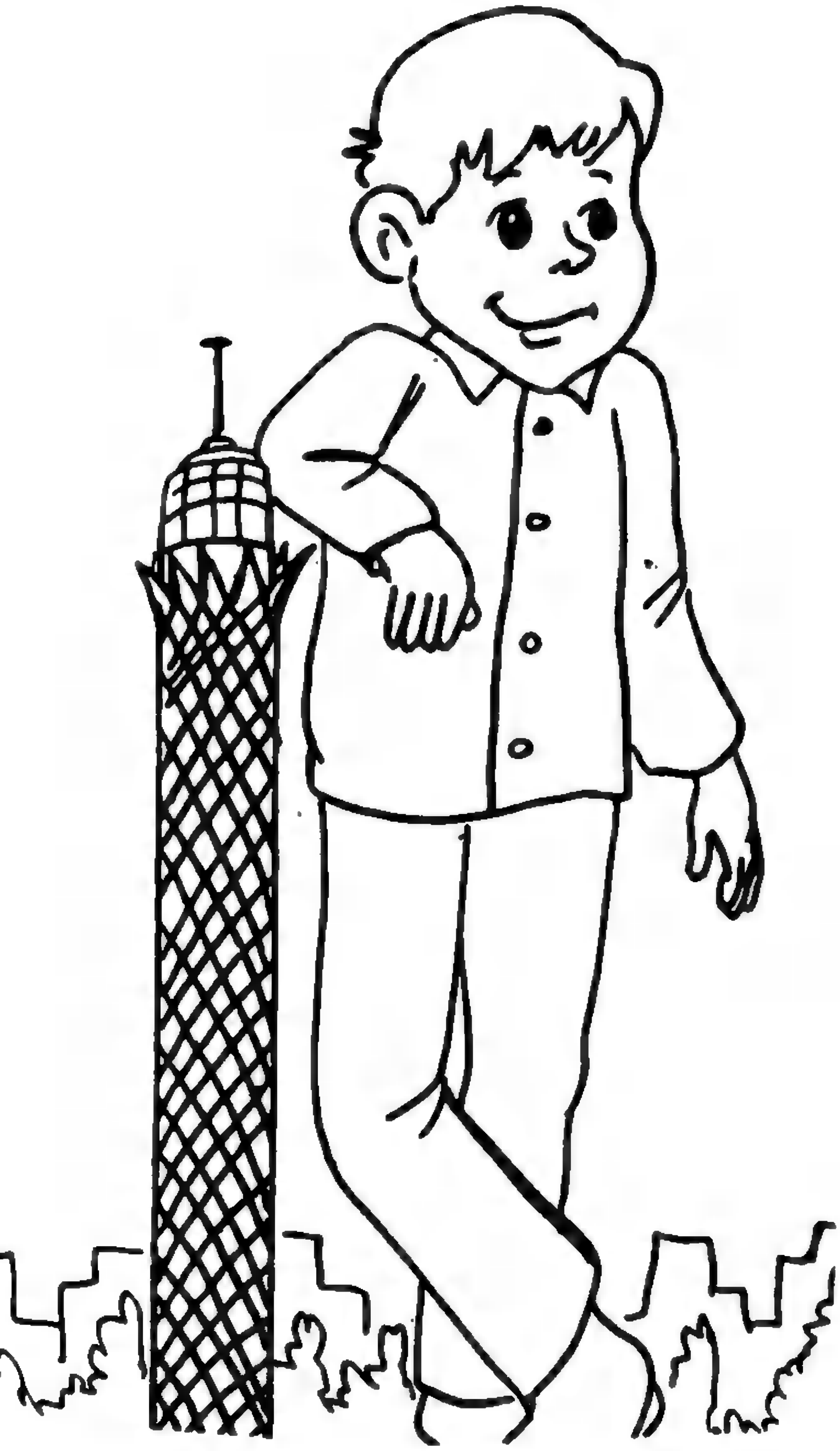
-تعرف أن هذا غير صحيح .

جلس عمر على الكرسي أمام والده وأخذ ينظر إلى أمه التي كانت تنظر إلى أبيه في دهشة كنظرة عمر الذي قال :

-ألم تضيق ملابسي علي يا بابا؟ لم تصغر علي بهذه السرعة من قبل .

قال محمود وهو يستند على كرسيه في هدوء مبتسما:

-أما الملابس فأنا لا أنكر أنك تحتاج إلى ملابس جديدة وسوف تكون عندك ملابس إن شاء الله خلال يومين.



قال عمر منفعلا :

-ليست هذه المشكلة يا بابا المشكلة أني أكبر بسرعة جدا وأخاف أن أصبح أطول من اللازم أو أضخم من اللازم ٠٠٠و٠٠٠

قاطعه والده في هدوء وقال :

- ولهذا قلت لك إن نموك هذا ليس مفاجأة عظيمة في حياتك فقد مرت عليك فترة لو استمر نموك بنفس المعدل لأصبحت اليوم أطول من برج القاهرة !!

قالت فاطمة وقد بدأ صبرها ينفذ-:

- هل الليلة ليلة الألغاز يا محمود ؟!

- لا.. فقط أنا لاحظت أنك يا عمر منزعج بعض الشيء من سرعة نموك هذه ولكن أريد أن أذكرك بشيء إنك بدأت تكبر بسرعة منذ سنة أو سنتين مضتا، فقد زاد طولك في سن ثلاث عشرة سنة عن السنة التي قبلها حوالي ٥-٦ سم، وزاد طولك عندما أتممت أربع عشرة حوالي ٥-٦ سم، واليوم وأنت تقترب من عامك الخامس

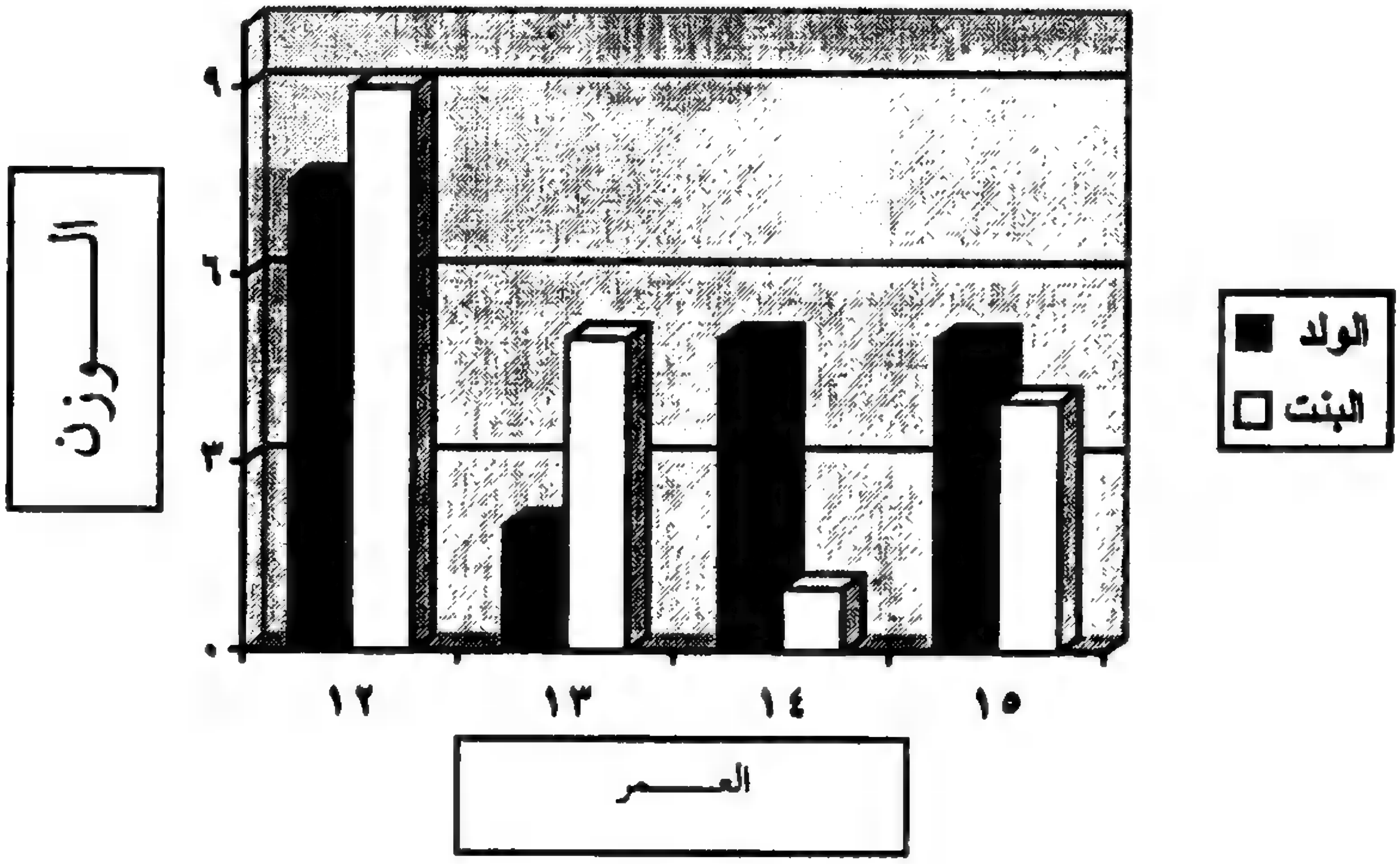
عشر يزيد طولك عن العام الماضي حوالي ٥-٦ سم أي زاد طولك من سن ١٢ سنة إلى ســـن ١٥سنه حوالى ١٨ سم أي بحجم مسطرة متوسطة أو شبر ونصف بكف يدي .

أخذ العجب عمر كل مأخذ وقال والده مكملا حديثه:

-وكذلك الوزن يا عمر لقد زدت في الثلاث سنوات الأخيرة من ٩-١١ كجم

العمر	الولد		البنت	
	الطول	الوزن	الطول	الوزن
١٢	٨	٧,٥	١١	٩
١٣	٥	٢	٤	٥
١٤	٥	٥	٣	١
١٥	٥	٥	٣	٤
المجموع	٢٣ سم	١٩,٥كجم	٢١ سم	١٩ كجم

كمية الزيادة في الطول والوزن في مرحلة البلوغ من ١٢-١٥ سنة للبنت والولد



قال عمر باهتمام :

-ولذلك يا بابا كنت كثيرا ما أسال نفسي : **ماذا حدث لي ؟!** وانتبهت اليوم لذلك فانزعجت كثيرا

قال له والده :

- الأمر لا يدعو إلى الانزعاج يا عمر فلا زلت أقول لك إن هذه السرعة في النمو لا تساوي شيئا أمام سرعتك وأنت تنمو في بطن ماما.

قالت الأم وقد فهمت أن زوجها يريد أن يسترسل :

-اشرح لنا يا محمود .

قال الوالد :

-تعـــرف يا عمر أنك بدأت في بطن ماما عبارة عن خلية واحدة ؟ وتدري ما هي حجم الخلية ؟!

قال عمر :

- نعـــم يا بابا فقد درسنا أن الخلية لا ترى بالعين المجردة ولابد لها من ميكرسكوب مكبر .

قال الوالد :

-هـــذه الخلية التي تحتاج إلى تكبير مئات المرات لكى تستطيع رؤيتها بالعين المجردة تصبح بعد تسعة أشهر وعند الولادة طفلا كامل النمو يزن عادة عند مولده من ٢,٥ إلى ٤ كجم يعنى هل تتصور أنها كبرت مائتي مليون مرة ؟!

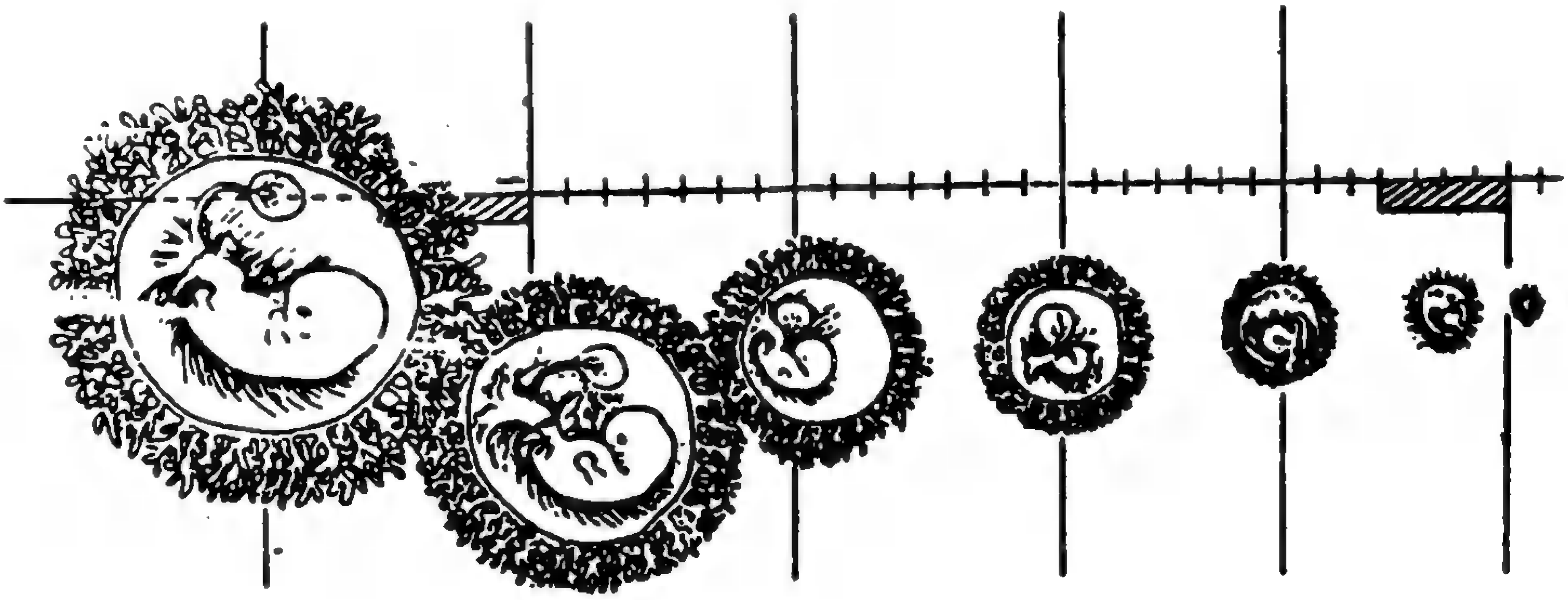
فتح عمر فمه متعجبا !

قال الوالد :

-يعـــنى خلال تسعة شهور يتحول الطفل من مجرد نقطة أصغر من النقطة الموجودة فوق حرف (ن) بعشرات المرات إلى كائن بشرى حي يبلغ طوله حوالى ٥٠ سم وله أصابع في يديه وقدميه وله عينان وشعر وأعضاء خارجية وداخلية.

نظر عمر إلى أمه وقد سبحت ربها في همس فردد معها :

-سبحان الله !



قال له الوالد في صوت مطمئن هادئ :

-أرأيت يا عمر أن الأمر لا يدعو إلى أي انزعاج ؟ وأنك تمر بفترة نمو سريع بعض الشيء ؟ فلابد لك من أن تعرف ذلك وتدرك أنها فترة وستمر ثم يستقر طولك وحجمك ووزنك المناسبين لتصبح شابا قويا ثم رجلا متناسق الأعضاء .

مطبات في الوجه

ظهرت على وجه عمر دلائل الراحة ثم قال لوالده :

- ولكن ما يشغلني جدا هذه الحبوب التي بدأت تظهر في وجهي وكأن وجهي مليء بالمطبات

ابتسم الوالد والوالدة لتشبيه ابنهما وقال محمود :

- وهذه أيضا لا تدعو للقلق فهي تسمى: حب الشباب **Acne** أي أنك دخلت في بداية مرحلة الشباب وسوف تستمر معك مدة ثم تزول تماما ويعود وجهك نظيفا جميلا.

قالت فاطمة :

- ولكن ما هي حبوب الشباب هذه ؟

قال الوالد :

- مع سرعة نمو (عمر) تزيد كمية الدهون التي تملأ بعض الثغور في الوجه وعلى الكتفين وذلك بسبب النشاط الزائد للغدد الدهنية في تلك الأماكن .

ثم نظر إلى ابنه وأكمل :

- ومع إهمال غسل الوجه يتجمع التراب عليها ويلتصق بها فتصبح تلك الحبوب السوداء التي نراها.

قال عمر:

- وهل هناك أسباب أخرى لها ؟

قال محمود :

-كما قلت لك :

١- البشرة الدهنية ونشاط الغدد

٢- إهمال غسل الوجه أكثر من مرة يوميا

٣- قلة التعرض للشمس والهواء

٤- الإفراط في تناول الحلوى والمواد الدهنية

٥- اضطرابات الهضم

٦- نقص فيتامين (أ)

كان عمر مهتما جدا بهذا الموضوع فقال لوالده :

-وهل هي أنواع يا بابا ؟ يعني أنا أرى وجوه أصحابي تختلف .

قال الوالد :

- نعم هى أنواع كثيرة منها :

١- النوع ذو النقط	التي تكثر فيها البثور ذوات الرؤوس السوداء.
٢- النوع الحبيبـــى	وهو الذي يكون كأنه حبوب لها رأس بيضاء.
٣- والنوع العقدى	وهو عبارة عن عقد دهنية تعلو عن سطح الجبهة.
٤- والنوع الضامر	وهي بثور تضمر وتكون ندبا في الوجه منخفضة.

قال عمر :

-وهل من علاج لها يا بابا ؟

قال الوالد:

- في الغـــالب هي تنتهي في سن سبع عشرة أو ثمانى عشرة ولكن لابد من المحافظة عليها ومعاملتها بحرص حتى لا تترك تشوهات في الوجه.

فمثلا :

١- التقليل من الحلوى والدهون.
٢- التعرض لأشعة الشمس والهواء.
٣- أكل الطعام المحتوى على فيتامين (أ) مثل الجزر وزيت السمك.
٤- يمكن أخذ مضاد حيوى خفيف بعد استشارة الطبيب.
٥- وأهم من ذلك كله النظافة العامة وخاصة الوجه.

قالت فاطمة :

- إن الواحـــد منا لو التزم بالوضوء لكل صلاة سيغسل وجهه -على الأقل - خمس مرات يومياً.

وافقها محمود بإيماءة من رأسه وقال :

- ويمكن استخدام مطهر خفيف لغسل الوجه ولقد سمعت أحد أصدقائى الأطباء يحذر من استعمال أي كريم حيث إنه يسد المسام ويؤدى إلى دمامل مؤذية وأيضا يجب تجنب العبث في هذه البثور باليد أو عصرها فذلك يؤدي إلى تشوهات في الوجه بعد ذلك .

إزالة حب الشباب بالأظافر

أحس محمود بأن ابنه عمر بدأ يتململ في جلسته فقال له مبتسما :

-إذا أردت الانصراف فتفضل يا عمر .

قالت فاطمة بعد أن خرج ابنها تداعب زوجها :

- إيه الثقافة دى كلها ؟!

قال محمود في جدية :

-كنت أعلم أن هذه الأمور قمم عمر فأعدت نفسي جيدا لأرد على أسئلته.

تذكـــر أن

المراهق في مرحلة البلوغ يمر بطفرة نمو داخلي وخارجي تتمثل في :

١- الخصائص الجنسية الأولية
٢- الخصائص الجنسية الثانوية
٣- التغيرات في حجم الجسم طولا ووزنا
٤- التغيرات في النسب الجسمية

☺ **البنت تكبر قبل الولد الذي في نفس سنها :**

فطفرة البنت في النمو تبدأ في سن ٩ سنوات وتسبق الولد في الطول من ١١-١٤ سنة حيث يسرع الولد في الطول ويسبقها بعد سن ١٥ سنة حيث يســتمر نمو الولد السريع حتى سن ١٨ سنة ويكون نمو البنت بطيئا جدا من ١٥-١٨ سنة ويبطؤ نمو الاثنين حتى سن ٢٠-٢١ فيثبت تقريبا.

☺ يزيد طول الولد في مرحلة البلوغ من ١٢-١٥ سنة حوالى ٢١ سم ويزيد وزنه حوالى ٢٠ كجم.

☺ يزيد طول البنت في نفس المرحلة من ١٢-١٥ سنة حوالى ٢٣ سم ويزيد وزنها حوالى ١٩ كجم.

وهي ما تسمى طفرة النمو المتدفق .

☺ **حب الشباب:** ظاهرة طبيعية في مرحلة البلوغ والمراهق حيث إنها ناتجة عن نمو الغدد الدهنية في الجسم.

ولهـــا أسباب وأنواع وعلاجها بسيط فيجب التعرف على هذه المعلومات لتمر بسلام دون أضرار .

الفقرة الثانية

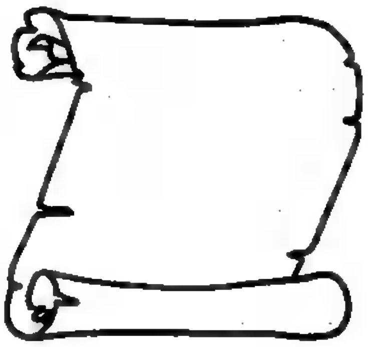
صديق المرآة

❁ استبيـــان :

١- شعورك نحو ابنك ؟

٢- شعورك نحو ابنتك؟

- صديق المرآة
- لماذا يرتبك ؟!
- تدفق النمو
- عمر يحتاج إلى المساعدة



استبيـــان

شعورك نحو ابنك ؟!

ما هو شعورك نحو ابنك وتصرفك في مواجهة تصرفاته المتعلقة بمرحلة بلوغه ؟

ضع علامة أمام ما تتوقع أن يكون رد فعلك :

١- إذا علمت أنه أساء في أسلوب الكلام مع والدته :

أ- أعنفه وألومه وقد أضربه

ب- أناقش المشكلة وأعرف سبب انفعاله

ج - لا أبالي ولا أفعل شيئًا

د - هذا هو سلوكه الطبيعي وأمه تتصرف خطأ

ه - المفروض أن لا يفعل ذلك مهما كان السبب

٢- إذا اكتشفت أنه يباشر العادة السرية بإفراط:

أ- أعنفه وألومه وأضربه

ب- لا أبالي ولا أفعل شيئا

ج - أجلس معه وأعرفه أضرارها وأخوفه منها

د - أعطيه كتابا عنها ثم أناقشه فيه

ه - أتجاهل الأمر وأحاول شغل وقت فراغه وإبعاده عن المثيرات

٣- هل عرفت متى وصل ابنك للبلوغ ؟

أ- تقريبا

ب- بالضبط

جـ - لم أعرف

د- لم يكن أمرا يهمني

٤- أقابل نمو جسمه وزيادة طوله :

أ- بالتهكم والسخرية

ب - بالتشجيع ومعاملته مثل الرجال

جـ - بالتجاهل وكان شيئا لم يكن

د - بالفخر وإعطاؤه حرية أكثر

٥- تقابل محاولاته لتقليد تصرفات الرجال :

أ- بالسخرية والنهر وتذكيره أنه لا يزال طفلا

ب- بالتشجيع وضبط الأمور وتصحيح الأخطاء

جـ- بالتجاهل والخجل أمام الناس

د - بالفخر والتشجيع حتى على الخطأ

٦- موقفك من قراءات ابنك:

أ - أضع أمامه كتبا تفيد مرحلته

ب - ألخص له بعض الفصول وأقرأها معه

جـ- أنهره عن القراءة حيث تضيع وقت المذاكرة

د - أعاقبه بشدة إذا اكتشفت كتبا جنسية يقرأها

هـ- أشغله بكتب أفضل من الكتب المثيرة وأبعدها عنه

٧- أسئلة ابنك الجنسية :

أ - تسخر منها وتوبخه عليها

ب - تتهرب من الرد عليها خجلا وحياء

جـ- تقدر أهمية الإجابة وتحاول أن تجيب أنت

د - تعطيه كتاب أو تضعه بين يدي مختص

٨- ابنك يعاكس ابنة الجيران:

أ- تنهره وأحيانا تضربه

ب- تتجاهل الأمر كأن شيئا لم يكن

جـ- تفخر به وتقول أنه أصبح رجلا

د- تجلس تستوضح الأمر وتبين وجوب غض البصر وأنه لا يرضاه لأخته

٩- انفعالات ابنك الشديدة :

أ- تواجه العاصفة بعاصفة

ب- تخاف عليه وتنفذ أوامره وتظهر فزعك

جـ- تنظر إلى الأمر ببرود حتى يهدأ ثم تتعامل معه

د- تعرفه أن انفعالاته الشديدة نوع من الضعف وعليه إن يتصرف بشجاعة

١٠- يقوم من النوم ليغتسل كثيرا :

أ- تقابل ذلك باستهجان

ب- تحاول أن تجعله أمرا عاديا فلا تحرجه

جـ- تحضر له زجاجة عطر هدية

د- توفر له قدرا كافيا من الملابس وتعلمه آداب الاغتسال

١١- ابنك لا يصلى :

أ- لأنك لم تعوده على ذلك من صغره

ب- لأنك لا تصلي أمامه ولا تهتم بهذا الموضوع

جـ- لأن مشاكل بلوغه شغلته عن الدين

د- لأنه تعرف على رفاق السوء

١٢- ابنك والتلفزيون:

أ- يقلقك أنه يشاهد الأفلام المكشوفة

ب- تنهره وتمنعه من الرؤية

جـ- تشغله بهوايات متعددة عن التلفزيون

د- أحضرت له الفيديو ليرى ما يشاء

١٣- ابنك وأصدقاؤه:

أ- لا قمتم بهم وتسخر منه أمامهم

ب- تتعرف عليهم وتحاول أن تشاركهم قليلاً

جـ- ابنك ليس له أصدقاء وهذا أمر يقلقك

د- ابنك ليس له أصدقاء وهذا شيء مريح

١٤- ابنك وحب الشباب :

أ- ترى انزعاجه منه فرط دلع

ب- ترى أنه شيء طبيعي ويجب السعي في علاجه

جـ- تسخر منه عندما يشكو منه

د- تعلمه وسائل تخفيف حدته وعلى رأسها الوضوء لكل صلاة

١٥- ابنك ونمو جسمه :

أ- شكواه الدائمة من خوفه من الصلع تسبب لك ضيقا

ب- أنفه الكبير مجال لسخريتك

جـ- تظاهره بالقوة والعضلات يشعرك أنه يتحداك

د- تتعجب من طفولته في التعامل مع العورات

١٦- ابنك وصحته :

أ- تشعر أنه ضعيف شاحب مصاب بأنيميا

ب- تسرع به إلى الطبيب عند أي شكوى

ج - للأسرة كشف دوري عند طبيب للاطمئنان

د- تُرجع كل شكوى إلى قلة الأكل أو كثرة اللعب

١٧- ابنك والدين:

أ- أقنعته أن يذهب إلى مكان يتعلم فيه قراءة القرآن وحفظه

ب- تهتم بهذا الأمر كثيرا

جـ- حاولت معه أن يتثقف دينيا وفشلت

د- جعلت أمر الثقافة الدينية موكول للمدرسة

١٨- ابنك وردوده :

أ- لاحظت أنه أكثر بجاحة وهذا أمر مقزز

ب- الولد لا يحترم الكبير ويرد عليه فلابد من تربيته

جـ- دائما يرد بقوة عندما ينفعل وهذا شيء طبيعي

د- سأحاول أن أصحح له على انفراد

رصد الدرجات

أعط لنفسك درجة حسب الجدول الآتي:

السؤال	أ	ب	جـ	د	هـ
١	٠	٤	٠	٢	١
٢	٠	٠	٤	٢	٠
٣	١	٤	٠	٠	
٤	٠	٣	٠	٢	
٥	٠	٤	٠	١	
٦	٣	٤	٠	٠	٣
٧	٠	١	٤	٣	
٨	٠	١	٠	٤	
٩	٠	٠	٣	٤	
مجموع الدرجات					

السؤال	أ	ب	جـ	د	هـ
١٠	٠	٣	٣	٣	
١١	٤	٣	١	٣	
١٢	٢	١	٣	٠	
١٣	٠	٣	٠	٣	
١٤	٠	٢	٠	٣	
١٥	٠	٠	٠	١	
١٦	٢	١	٣	١	
١٧	٣	٠	١	١	
١٨	١	٠	٢	٣	

النتيجة

أكثر من ٣٠ درجة **ممتاز**

أنت مستوعب لظروف هذه المرحلة وتدرك أن تصرفات ابنك تنبع من التغيرات الفسيولوجية فيها وتحاول أن تمزج التربية بهذا الفهم.

يعد هذا الدرس بالنسبة لك صقل للتجربة

من ٢٠-٣٠ درجة **جيد جدا**

استيعابك لظروف المرحلة العمرية معقول ولديك خبرات تربوية

وهذا الدرس ينمي خبراتك ويزيد معلوماتك

من ١٠-٢٠ درجة **جيد**

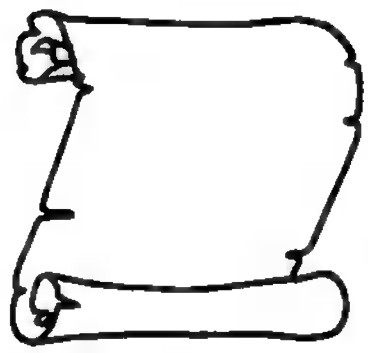
أنت والد عادي يواجه كل ظرف في حينه ولم تحاول أن تعد نفسك لهذه المرحلة وتعتمد على فطرتك فقط

احذر عدم استيعاب الدرس فأنت تحتاجه

أقل من ١٠ درجات **ضعيف**

نحن ندق لك ناقوس الخطر.. انتبه معنا !.

استبيــان



شعــورك نحــو ابنتــك ؟!

ما هو شعورك نحو ابنتك وتصرفك في مواجهة تصرفاها المتعلقة بمرحلة بلوغها؟

ضع علامة أمام ما تتوقع أن يكون رد فعلك :

١- ابنتك تبدي مفاتنها أمام المحارم :

أ- تبتسم لها وتشجعها ولا تهتم

ب- تداعبها بألفاظ لطيفة مع بيان المحارم وغيرهم

جـ- تشترى لها كل ما تريد من الملابس دون تحديد

د - تركت أمر الملابس لأمها مع توجيه الأم

٢- أخبرتك والدها أن للبنت صديقا

أ- تنفجر وتنصب محكمة وقد تعاقبها بدنيا

ب- تتسلل إلى حياها الخاصة وتحاول أن تبين لها حقيقة العلاقة

جـ- تحاول زيادة الجرعة الدينية في حياها ومساحة علاقتك بها

د- تتجاهل الأمر على أنه لعب عيال

٣- البنت تتحدى والدها وتسئ معها الكلام

أ- تعنفها وتلومها وقد تضربها

ب- لا تبالى ولا تفعل شيئا

جـ- أناقش المشكلة وأعرف سبب الانفعال

د- أعرف أمها أنها نوع من الغيرة وأوجه البنت إلى فضل أمها

٤- هل عرفت متى وصلت ابنتك للبلوغ ؟

أ- تقريبا

ب- بالضبط

جـ- لم أعرف أخبرتني أمها

د- لم يكن الأمر يهمني

٥- تقابل نمو البنت وتفجر أنوثتها:

أ- بالتهكم والسخرية

ب- بالنفور وإبعادها عنك

جـ- بالإعجاب وإظهار كلمات التشجيع وتوضيح التزامات السن

د- بلا مبالاة

٦- موقفي منها حين تقلد الكبار :

أ- النهر وأحيانا العقاب

ب- التشجيع مع تصحيح الخطأ

جـ- الخجل من تصرفاتها ومحاولة منعها

د- التغاضي عن أخطائها واستمرار التشجيع

٧- ابنتي تقرأ :

أ- أضع أمامها كتبا مفيدة لمرحلتها

ب- ألخص لها بعض الكتب وأحيانا أقرأ لها

جـ- القراءة مضيعة لوقت المذاكرة

د- لا أبالي وأتركها تفعل ما تشاء

٨- نوعية قراءة ابنتي :

أ- تغيظني قراءة القصص العاطفي

ب- أنهرها وأمزق لها قصصها العاطفية

ج - أريدها أن تقرأ في كتب المعلومات كأخيها

د- أبين لها الخيال من الحقيقة وأضع بين يديها القصص النافع

٩- ابنتك والملابس :

أ - تجبرها على أن تلبس لباسا شرعيا

ب- تحاول إقناعها وتصبر عليها

ج - هذا أمر منتهي قد رسخته في طفولتها

د- هي تقلد أمها وأمها ملتزمة بالشرع

١٠- ابنتك لا تصلي:

أ- تحاول أن تتأكد من أنها ليست في دورة الحيض

ب- لأنك لم تعودها على ذلك في صغرها

ج - لأن أمها متكاسلة عن الصلاة وأنت أيضا

د- أن هذه المرحلة مرحلة تقلبات وأنت لا تزال معها بالنقاش والترغيب

١١- انفعالات ابنتك :

أ- هي انطوائية وهذا هدوء بنات

ب- هي منفعلة دائما وأواجه انفعالاتها بشدة

ج - أواجه انفعالاتها بالهدوء ثم مناقشة الأمر بعد ذلك

د- أخاف عليها وأظهر جزعي عند انفعالها

١٢- صديقات ابنتك:

أ- ليست لها صديقات وهذا أمر مريح

ب- ترحب بصديقاتها وتهتم بهن وتسألهن عن آبائهن

جـ - أمر يقلقك أن ابنتك بلا صديقات

د- توجهها لكسب الغير وتختار معها الصديقات

١٣- ابنتك وحب الشباب :

أ- تعتبر اهتمامها به دلع بنات

ب- تعتبره مشكلة مرضية وتشارك في حلها

جـ - تعتبره مشكلة نمو وتوجهها إلى وسائل تفادي خطره كالنظافة

د- تسخر منها وتعيرها به

١٤- ابنتك فتاة اجتماعية لبقة :

أ- تشجعها على ذلك وتعتبره نجاحا

ب- لا ليست كذلك إنما هو جرأة وعدم حياء

جـ - تستغل هذه الصفة في تشجيعها أن تتزود ثقافيا

د- تعتبر هذا أكبر من سنها وتخجل منه

١٥- ابنتك تتصرف أصغر من سنها أحيانا :

أ- هذا دلع وقلة تربية

ب- لا.. هو تأخر عقلي وأنت حزين عليها

جـ- هذا شيء طبيعي فلا زالت قريبة من مرحلة الطفولة

د- لا تهتم ولا يقلقك هذا أو يفرحك

١٦- ابنتك والخروج من المنزل :

أ- تقوم بدور الحارس عليها وتقسو أحيانا

ب- تحدد معها مواعيد الخروج والدخول

جـ- تتركها على حريتها ولا تحاول منعها

د- تنصح برفق وتراقب من بعد وتوفر لها ما يجعل البيت أفضل

١٧- ابنتك وأعمال المنزل :

أ- واجب على المرأة دون الرجل

ب- تمدح أعمالها وتشجعها وتكون لك أشياء خاصة لا تأخذها إلا من يدها

جـ- هو عقاب إذا أخطأت

د- تضع الخطط مع أمها لتدريبها

١٨- ابنتك والحب :

أ- تجزع إذا سألت عن الحب والعلاقات الغرامية

ب- تستدرجها لتكلمك عن مكنون قلبها وأحب الناس إليها

جـ- تناقشها في صفات الرجل الصالح والمرأة الصالحة

د- هي لا تجرؤ أن تتحدث في هذه الأمور أمامك

١٩- ابنتك والدين :

أ- تُرغبها أن تصلي الجمعة في أحد المساجد

ب- يسرت لها مكانًا تحفظ فيه القرآن

جـ- هذا أمر متروك لحصة الدين في المدرسة

د- موضوع جانبي ومشاغل الحياة تحجبه

رصد الدرجات

أعط لنفسك درجة حسب الجدول الآتي:

السؤال	أ	ب	جـ	د
١	٠	٣	٠	١
٢	٠	٣	٣	٠
٣	٠	٠	٢	٣
٤	١	٤	٢	٠
٥	٠	٠	٣	٠
٦	٠	٣	١	١
٧	٣	٣	٠	٠
٨	١	٠	٠	٣
٩	١	٢	٣	٣
مجموع الدرجات				

السؤال	أ	ب	جـ	د
١٠	٣	٢	٢	
١١	١	٠	٣	١
١٢	٠	٣	٢	٣
١٣	٠	١	٣	٠
١٤	٣	٠	٣	١
١٥	٠	٠	٣	١
١٦	١	٢	٠	٤
١٧	٠	٣	٠	٣
١٨	٠	٣	٣	١
١٩	٤	٤	١	٠

النتيجة

أكثر من ٣٠ درجة **ممتاز**

أنت مستوعب لظروف هذه المرحلة، وتدرك أن تصرفات ابنتك تنبع من التغيرات الفسيولوجية فيها وتحاول أن تمزج التربية بهذا الفهم.

ويعد هذا الدرس بالنسبة لك صقل للتجربة

من ٢٠-٣٠ درجة **جيد جدا**

استيعابك لظروف المرحلة العمريه معقول ولديك خبرات تربوية

وهذا الدرس ينمي خبراتك ويزيد معلوماتك

من ١٠-٢٠ درجة **جيد**

أنت والد عادي يواجه كل ظرف في حينه ولم تحاول أن تعد نفسك لهذه المرحلة وتعتمد على فطرتك فقط

احذر عدم استيعاب الدرس فأنت محتاج

أقل من ١٠ درجات **ضعيف**

نحن ندق لك ناقوس الخطر .. انتبه!

الفقرة الثانية

صديـــق المـــرآة

قالت فاطمة لزوجها :

- إن اهتمام عمر بمنظره وهيئته هـــذه الأيام يأخذ منه وقتا كبيرا حتى إنه يمكث أمام المرآة يتأمل شعره وجسمه وأكتافه.

قال محمود يقاطعها :

- لابـــد هنا من أن نفهم أمران يا فاطمة :

١-حدود التطورات الجسمية في هذه المرحلة وما بعدها.

٢- إن أســـلوب نموه يختلف عن أسلوب نمو أصدقائه.

قالت فاطمة :

-وما دخل أصدقائه به ؟

قال محمود :

-إن مجتمع المراهقين يا فاطمة يتميز بالسخرية والاستهزاء والتفاخر بين بعضهم بعضا ولذلـــك فكل واحد منهم يقارن بين مظاهر نموه هو ومجموعة الأصدقاء حوله فإذا وجد أي اختلاف يشعر معه بالخوف والقلق على نفسه .

قالت فاطمة :

إذن فهذا سبب نظره في المرآة دائما .

اهتمام المراهق بجسمه

قال محمود:

- هذا هو السبب الأول لطول وقوفه أمام المرآة: **مجموعة الأصدقاء**

والسبب الثاني نظرته هو إلى نفسه :

فمــن خصـائص الإنسان الاهتمام بالتغيرات التي تحدث فيه ، ويظهر هذا منذ الطفولة حيث يهتم الطفل بتفقد واستكشاف أجزاء جسمه وأيضا في مرحلة الرشد عندما يتقدم العمر بالإنسان ، نجده يهتم بتجاعيد وجهه ولون شعره الأبيض .

ثم ابتسم محمود ونظر إلى زوجته نظرة ذات مغزى وقال :

- أليس كذلك ؟!

ابتسمت فاطمة ابتسامة مغضبة وقالت في جدية مصطنعة :

- لازلت شابة فلا أحتاج لتفقد شيء .

عاد محمود إلى حديثه وأكمل :

- وكذلك المراهق الذي يمر بمرحلة التحول الكلي عن المرحلة السابقة فإنه يهتم بتلك التغيرات فنراه يهتم بمقارنتها مع زملائه ، ثم هناك مفهوم لديه لذاته ولمظهره ولجسمه فهــو قــلق عليه فإذا كان هذا المفهوم -مفهوم الذات- قريباً من الواقع يحدث له اســتقرار واتزان، أما إذا كان الفرق بين تصوره لنفسه ومفهومه عنه بعيدا جدا عن الواقع فينتج عن ذلك إحباط واضطراب .

قالت فاطمة تقاطعه :

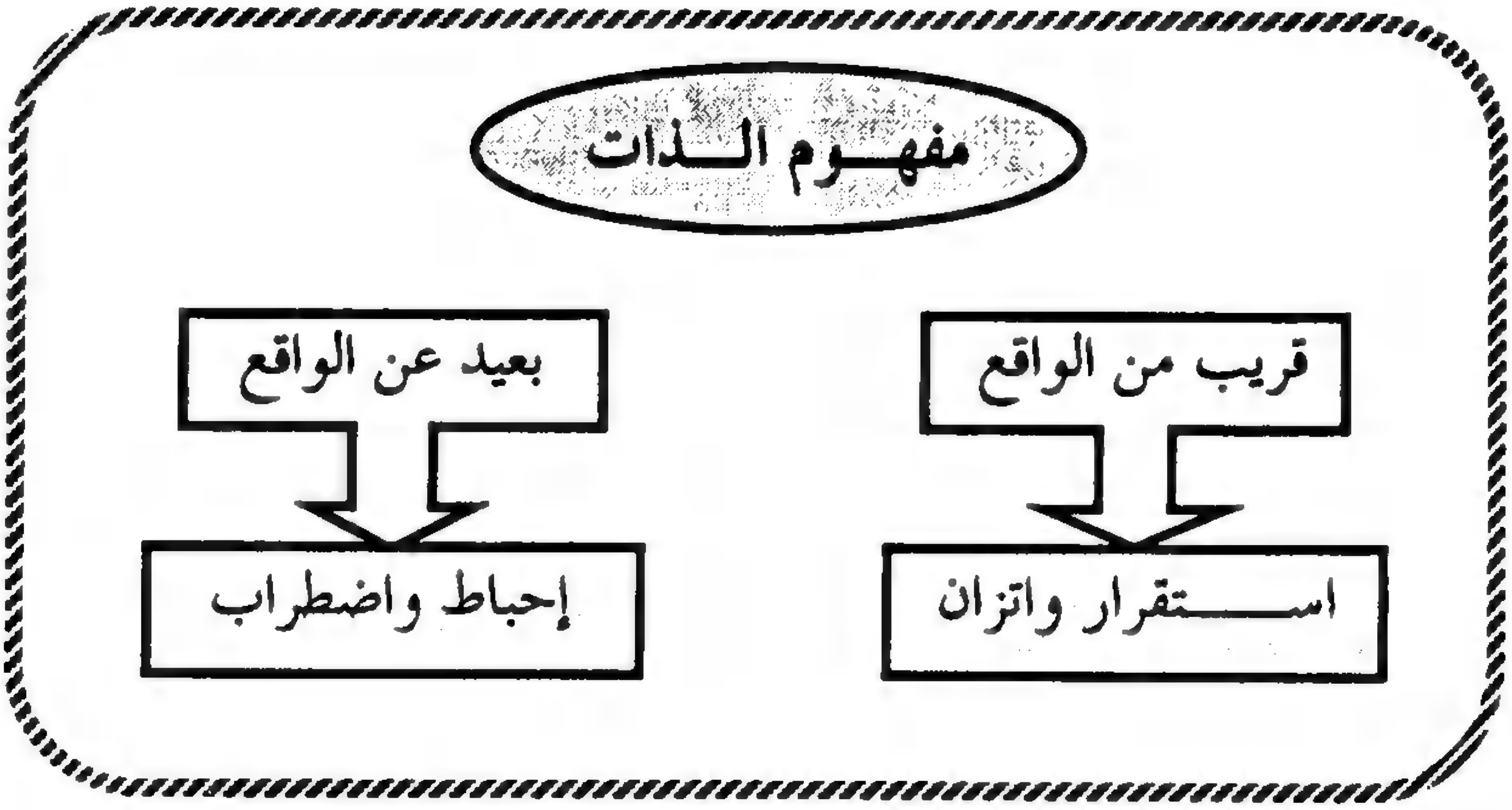
-واضح يا محمود كأنك تقرأ في كتاب .

قال محمود :

-الموضوع ببساطة: أن الإنسان قد يتصور نفسه لابد أن يكون ذو طول معين مثلا أو وزن معين أو شكل وجه معين هذا هو مفهوم الذات.. وهناك الواقع .

فإذا كان الواقع قريبًا من هذا المفهوم.. يستريح ويشعر بالاستقرار والاطمئنان

أما إذا كان الواقع بعيدًا عن هذا المفهوم فإنه يضطرب، ويشعر بالنقص والرغبة في الوصول إلى المفهوم فإذا فشل فإن ذلك يشعره بالإحباط .



أما **السبب الثالث** : والذي يؤدى إلى اهتمامه بنفسه وتغيرات جسمه:

نظرة الآخرين من الكبار لهذا النمو .

فللأســف دائما يكون تقبل الكبار لنمو هذا الطفل الكبير بنوع من السخرية والتــنكيت ويســاعد على ذلك أنه كثير ما يحدث عدم توازن بين النمو الجسمي وجوانــب النمو الأخرى وخاصة النمو العقلي والنفسي فنجد هذا الرجل التام النمو تقريــبا يــتعامل أحيانــا بعقــلية طفل العاشرة حيث لم يستكمل بعد نموه العقلى والوجداني .

والسبب الرابع : نمو الدافع الجنسي والاهتمام بالجنس الآخر

فهذه الأربعة هي أسباب صداقة المراهق للمرآة واهتمامه الشديد بمظهره وبنفسه:

١- مجموعة الأصدقاء

٢- نظرته هو إلى نفسه

٣- نظرة الآخرين من الكبار لهذا النمو

٤- نمو الدافع الجنسي والاهتمام بالجنس الآخر

وأيضا هي سبب قلقه المستمر على شكله فتراه حائرا بين أمرين :

الأول : أنه يجب أن يظهر من جسمه ما يجذب إليه الآخرين من الكبار والرفاق والجنس الآخر وينال إعجابهم .

الثاني : أنه يخاف أن يظهر في جسمه ما يظن أنه عيوب تسبب له بعض الإحراج والرفض من الآخرين .

قالت فاطمة :

- وهل هو فعلا فيه عيوب في نمو جسمه ؟

أخذ محمود الكتاب وفتحه وقال لها :

-تعالى -أولا- لنرى الشكل النهائي للفتى أو الفتاة في نهاية مرحلة البلوغ في هذا الجدول :

المظهر الخارجي العام للمراهق والمراهقة في نهاية فترة البلوغ :

م	الفتى	الفتاة
١	جبين عالى	جبين ضيق
٢	ظهور الذقن والشارب	وجه ناعم أملس
٣	فكان عريضان ، فم كبير	فكان ضيقان وفم صغير
٤	أنفاً متضخما	أنفاً كبيرًا نسبياً
٥	حنجرة ضخمة (تفاحة آدم) وصوت متضخم	حنجرة صغيرة غير واضحة وصوت رقيق
٦	كتفان عريضان وعضلات قوية	استدارة الأكتاف وعضلات نحيفة
٧	صدر عريض ونهدان مسطحان	صدر ضيق ونهدان بارزان عامران
٨	جسم عضلى ومغطي بالشعر وقليل الشحم	جسم طرى ناعم أملس ذو شعر قليل جدًا مع تراكم الشحم في الردفين والفخذين وغيرهما
٩	بطن ضامر خصر عريض- حوض صغير ضعيف	بطن عالي بارز خصر دقيق- حوض واسع قوى
١٠	ردفان ضيقان ضامران وأضيق من المنكبين	ردفان عريضان ممتلآن وأعرض من المنكبين
١١	فخذان عضليان بينهما فسحة	فخذان لينان شحميان ملتصقان
١٢	شعر العانة منتشر	شعر العانة محصور في شكل مثلث
١٣	ساقان طويلان مع شعر غزير عليهما	ساقان قصيران ممتلئان مع شعر بسيط عليهما .
١٤	ظهور حبوب الشباب على الوجه والكتفين بأشكال تختلف من فرد لآخر.	

قــالت فاطمة بعد أن قرأت بعناية الجدول السابق :

-ولكن الأمر لا يدعو إلى الانزعاج يا محمود.

قال محمود :

- إن المقارنة هنا ليست بين البالغ والمــراهق. وإنما هي بين المراهق في سن ١٥ سنة وبين نفسه في سن ١٢ سنة أو ١٠ سنوات مثلا، وهنا يبدو لديه الفرق كبير ، فهو ينظر إلى وجهه فيجد :

حب الشباب.

أنفًــا كبيرًا لرجل بالغ على وجه أقرب إلى الطفولة.

فمًا كبيرًا نسبيا بعد أن كان صغير.

وتنظر الفتاة إلى نفسها فتجد :

صــدرًا كبيرًا ونهدان متحركان ، فــتخجل عند أي تصرف كانت تفعله وهي طفلة .

أرداف كــبيرة تشــعر معها أنها أصبحت ضخمة .

وانظـــري معي إلى هذا الجدول يبين لك بعض المخاوف عند المراهقين من هذا الشكل الذي رأيناه في الجدول السابق .

بعض مخاوف المراهقين الناتجة عن التغير في أجسامهم

الفتى	الفتاة
- بسـبب **الجـبين العالي** يتخوف المـراهق على شعره أن يصيبه الصلع وخاصـة إذا كـان في العائلة بعض المصابين بالصلع . - الفم والأنف الكبيران - الصوت الضخم يجعل المراهق يشعر بـالخجل عند الكلام مخافة أن يكون صوته غير مألوف	- **الخـوف** من **استمرار النمو** فتصبح عملاقة لأن البنات يملن إلى صغر الحجم. - **تراكم الشحم في الأرداف** والفخذين وكـبر الـنهدين يجعل الفتاة تقوم بعمل الرجـيم للتخلص مما تظنه سمنة ولكنه في الحقيقـة نمو داخلي وخاصة في الردفين لكبر وسعة الحوض عظميًا. - الشـعر في الجسم يصيب الفتاة بالقلق وتسعى إلى إخفائه بشتى الوسائل .
-الخوف من مظهر حب الشباب على الوجه والخوف من أن يترك أثرًا غير مقبول	

واستطرد محمود بعد قراءة هذا الجدول :

- وواجب الكبار هنا بث الطمأنينة في نفس الفتى والفتاة وأن هذه مرحلة ستمر وأن الأمر لا يدعو إلى الفزع .

لماذا يرتبك ؟

قالت فاطمة -في اهتمام- وهي تمسك الكتاب:

- هذه الجداول يا محمود تبين الأمرين الثالث والرابع في طفرة النمو .

٣- التغيرات في حجم الجسم

٤- والتغيرات في النسب الجسمية

قال محمود وهو يلخص من الكتاب الذي بين أيديهما :

- إن هرمونات النمو Growth Hormones هي المسئولة عن هذا الموضوع كله

أضافت فاطمة :

- والتي تفرزها الغدة النخامية ؟

ابتسم محمود وقال :

- مذاكـــرة كويـــس، وتغيرات الحجم تتمثل في الطول والوزن مع تغيرات في النسب أهمها :

نقص الانتظام في عملية النمو: فتجد الأنف ينمو قبل بقية الوجه وأهم من ذلك أن الأطـــراف تنمو قبل الجزع، والعظام تنمو قبل العضلات مما يسبب أحيانا بعض الألم في الجسم عامة .

وأيضا بسبب سرعة النمو مع اختلاف نسب الأعضاء وضعف التآزر الحركي ، يحدث نوع من اضطراب الحركات وعدم القدرة على التحكم في أطرافه .

قالت فاطمة مستفسرة :

- وما معنى التآزر الحركي ؟

قال محمود :

-هو القدرة على ضبط حركة الأطراف والتحكم فيها.

تجيدينه يتحرك عشوائية يكسر الآنية عند حملها يتخبط في الأثاث عند مشيته، ذلك أيضا يسبب له بعض الخجل .

ابتسمت فاطمة وقالت لزوجها :

-كان بابا عنده حق عندما قال أنه يريد بلوغا بلا خجل وكنت أظن أن الخجل فقط من الناحية الجنسية

قال محمود :

-إن العلماء يسمون هذا السن : **سن الارتباك *Awkward Age***

تابعت فاطمة قائلة :

- وأيضا الخمول يا محمود ، فعمر ينام كثيرا.

قال محمود:

- إن المراهق ينام من ٩ إلى ١٠ ساعات يوميا فبالرغم من أن هرمون الأندروجين يعطيه قوة عضلية فإن نمو الهيكل العظمي واتساع الصدر يعطى للرئتين الناميتين قدرة أكبر، ومع نمو القلب وارتفاع ضغط الدم قليلا كل هذا يؤدى إلى أمرين :

قوة وحيوية وتدفق في النشاط .

الإعياء السريع ، لأن معظم طاقة الجسم تستهلك في عملية النمو.

لذلك وبجانب كبر حجم المعدة تزيد الشهية للطعام، وكل هذا يؤدي إلى الخمول والكسل والخوف من الحركة المستمرة حتى لا يصاب بإغماء وهو رد فعل الجسم لتلك الطاقة الكامنة فيه .

قالت فاطمة :

-والفتيات يا محمود ؟

أجاب محمود مسترسلا :

- نفس الشيء ، ولكن يضاف إليه أن ارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه لديهن يجعلهم كثيرات الشكوى من الصداع ، ويصبن بحالات إغماء بسيطة .

اقرئى هذه القصة : يقول د. فلورنس في مؤلفه [مرشد الآباء والأمهات] :

(لقد فحصت بنتا في الثالثة عشرة من عمرها، وكانت على وشك أن تتخلف عن زميلاتها دراسيا، لأنها لم تستطع أن تحرز درجات جيدة في امتحان نصف العام، كانت تبلغ حوالى ١٥٤سم طولا، رفيعة، خاملة، مصابة بفقر دم قلقة في نومها، وقد نمت بسرعة هائلة خلال السنة الماضية حيث بدأ أول حيض لها، لقد كانت قبل ذلك قوية تمام القوة تشترك في النشاط المدرسى، وكانت رياضية ممتازة ودرس الطبيب الموقف بوضوح، وبدأ في تنظيم أوقاتها وغذائها والتحقت بالقسم الداخلي بالمدرسة بقية العام وتخلت عن ألعاب المنافسة، وعندما مر هذا العام بنجاح،جاءت في العام التالي ذات صحة جيدة وتقدم دراسى جيد).

أرأيت يا فاطمة ؟ أن النمو السريع المفاجئ يسبب خللا في الجسم يؤثر على النشاط والحيوية ويؤدي إلى ميل نحو الخمول والكسل .

قالت فاطمة :

-بقدر فرحي بأن الأولاد يكبرون بقدر خوفي عليهم يا محمود .

تدفق النمو

قال محمود :

- إن هذا النمو المتدفق له كثير من الفوائد بالنسبة لشخصية الفتى والفتاة من الناحية الاجتماعية، والنفسية، والعقلية، والروحية، والخلقية، وله أيضا كثير من المخاطر

والمحاذير وإذا تعرفنا عليها استطعنا أن نقف في سبيلها ونخففها قدر الإمكان . تعالي لنتعرف على هذه المزايا وتلك المخاطر مس هذا الكتاب .

فتح محمود الكتاب وبدأ يقرأ وفاطمة تستمع بلا تعليق:

مـزايـا النمـو المتدفـق

١- يخرج المراهق من حيز الطفولة إلى محيط الشباب

فيترك فئة الوهن والضعف إلى فريق القوة والمغامرة فهي مرحلة الشجاعة بالنسبة للفتيان .

وبالنسبة للفتيات فهي مرحلة الإحساس بالأنوثة والرقة والعذوبة فقد تركت المراهقة مجال الطفلة الساذجة إلى رحب الشابة الجذابة وقد تقارن نفسها بأمها وتنافسها في هذا المجال .

٢-يساعد على توفير الصحة الجيدة للمراهق

حيث يهتم المراهق ومن حوله جيدا بجسمه فيوفرون له عناية صحية جيدة

٣- دليل على سلامة تكوين الأولاد

حيث إن أي خلل في تدفق النمو يقلق ويدعو إلى الاهتمام

٤- يرتبط هذا النمو بتحمل المسئولية :

فقد أجاز الرسول ﷺ أن يدخل البالغ في سن ١٥ سنة الجيش .

وروى الشيخان عن علي رضي الله عنه أن **النبي** ﷺ **قال رفع القلم عن ثلاثة: (عن النائم حتى يستيقظ، وعن الصبي حتى يحتلم، وعن المجنون حتى يعقل).**

٥- ارتباط النمو الجسمي بالجوانب العقلية والوجدانية والاجتماعية واللغوية

فيحدث نضج لجميع هذه الجوانب .

٦- فرصة لتوجيه الطاقات توجيها صحيحا :

فقد أصبحت هناك ذاتية في العمل لدى المراهق تحتاج فقط إلى التوجيه الصحيح.

مخاطر النمو المتدفق

١- الحاجة الماسة إلى الرعاية الصحية:

والغذاء المناسب كما ونوعا ، والبعد عن الانحراف

٢- فقدان التآزر الحركي :

فالنمو المفاجئ والسريع للأطراف تصدر عنه حركات عشوائية وعدم قدرة على التحكم في أطرافه ، فلا يستطيع تقدير قوته ولا المسافات تقديرا صحيحا

٣- عدم القدرة على ضبط الصوت :

لعدم تعوده على صوته الجديد ، مما يؤدي إلى الخجل في الكلام

٤- فقدان الانسجام الوجداني :

وظهور بعض الاكتئاب في حياته بسبب النمو السريع للجهاز الهرموني ، فتنشأ أحاسيس متضاربة غير منسجمة.

٥- إحساسه بالغرور :

لزيادة حجمه وقوته ، وقد يؤدي إلى توهم قوه لديه تدفعه لمخاطرات أكبر منه

٦- ظهور الانحرافات الجنسية :

بسبب نمو الجهاز التناسلى وتدفق هرمونات الجنس ونمو الرغبة الجنسية ولكن بالتوجيه السليم والضبط الديني. والأخلاقي يمكن ضبط هذا الأمر

٧- ظهور الانحرافات الأخلاقية والسلوكية

وذلك بسبب عدم تواؤم النمو الجسمي السريع مع النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي الأمثل ، فيبدي المراهق الغضب السريع والحماقة والعناد والرغبة في التجول والتسكع

عمر يحتاج إلى المساعدة

قالت فاطمة في أسى :

- ولكن كيف نتخطى تلك المخاطر يا محمود ؟ أشعر أن عمر يحتاج إلى المساعدة

قال محمود:

- والمهم أن لا يشعر بهذه المساعدة ولا نعيره بها دائما.

وبداية لابد أن نؤمن بحقيقة هامة.

إن المراهق شديد الانشغال بجسمه في هذه المرحلة

ولا يمكن تغيير هذه الحقيقة، ولكن يجب التصرف من خلال فهم تلك المسألة.

انظري إلى هذا الجدول الناتج من دراسة حول اهتمامات شباب المدارس الثانوية.

وجدوا أنهم أبدوا اهتماما شديدا بالنواحي الجسمية .

وتكررت العبارات التالية على ألسنتهم بالنسبة المبينة في الجدول :

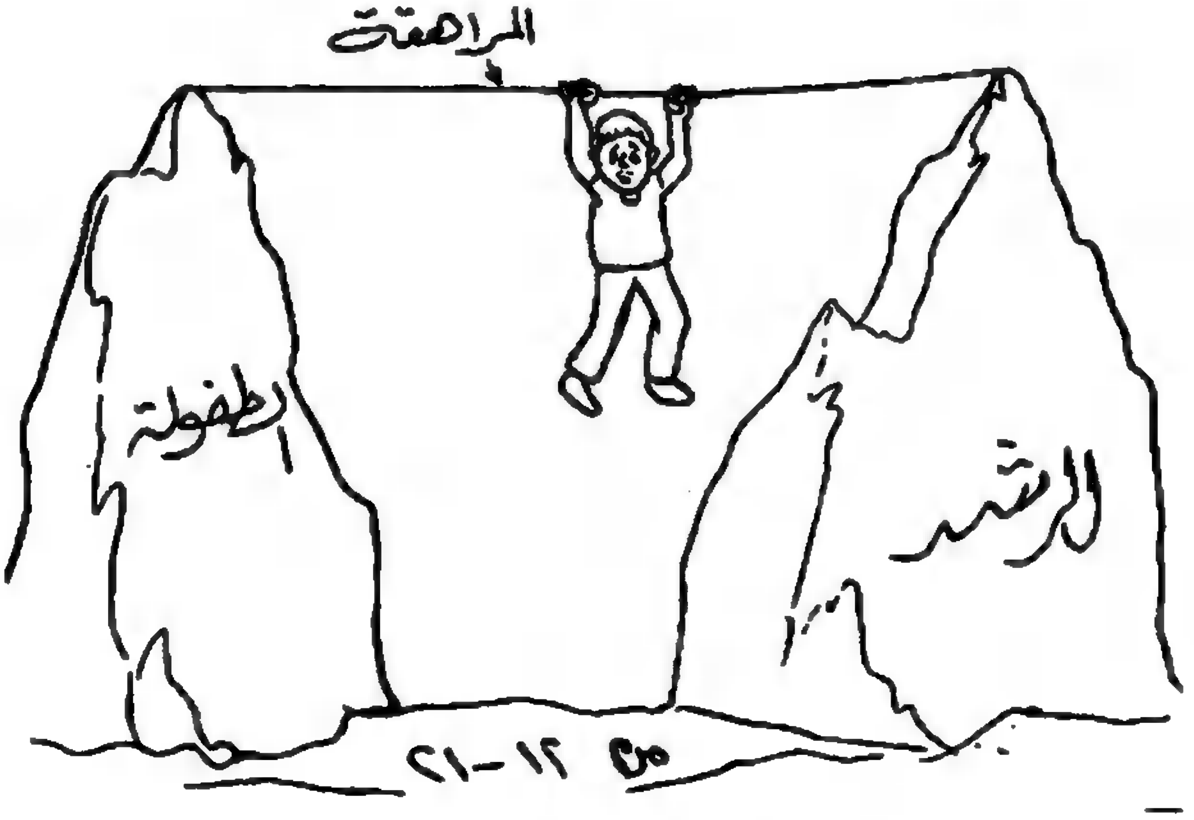
النسبة	العبارة
٥٢%	– أرغب في زيادة وزني أو إنقاصه .
٢٤%	– أنا مهتم بتحسين مظهري .
٣٧%	– أرغب في اعتدال وتحسين بنيتي .
١٣%	– أتعب بسرعة .
١٦%	– لا أنام مدة كافية .
١٢%	– كثيرًا ما أشعر بالصداع.
٣٣%	– أريد أن أتخلص من حب الشباب.

قالت فاطمة :

– لا زلت لم تخبرني : ما الحل ؟

قال محمود :

– يمكن أن نستنتج مما سبق كله كثيرا من الحلول يا فاطمة ، ولكن لن يتعدى كلامنا النصائح ويبقى على الوالدين العبء الكبير .



للـــوالــــديـــن

١٠ نصائح تربوية لتحسين الـرعايـة الجسمية

١-ساعدوا المراهقين والمراهقات أن يتعلموا الشيء الكثير عن أجسامهم.

٢- ادفع المراهق أن يعتز ببلوغه فهو طريق الرجولة ، وادفع المراهقة أن تعتز ببلوغها فهو طريق الأنوثة.

٣- حفزهم على الإلمام بالعادات الصحية في التعامل مع مظاهر نموهم الجسمي، وليكن هناك كشف صحي دورى عام ومتابعة طبية .

٤- أرشدهم إلى الغذاء المناسب المتوازن وليعرفوا القيم السعرية للغذاء ، ويتجنبوا التخمة وفقدان الشهية .

٥- الملابس هي إطار الهيئة فلابد من الاختيار المناسب لهم مع التزام الاحتشام في لبس الفتاة والانضباط في لبس الفتى.

٦-قلل من اندفاعهم إلى الأمور الشاقة بسبب الطاقة الحيوية لديهم لتجنبهم الخمول والكسل ، ونظم ورشد تلك الطاقة

٧-تيسير الهوايات المناسبة للنمو والاهتمام بالرياضة غير العنيفة.

٨-ساعد على تنمية المهارات التي تعطيهم الثقة في أنفسهم ، وتشغل وقت فراغهم عن الاهتمام البالغ بمظهرهم.

٩-راع الفروق الفردية بين البنين والبنات، فلا تقارن بينهم ، ولا تضع المراهقين غير المتكافئين وفي سن واحدة في منافسات بدنية ، لتجنب الإحباط لدى بعضهم.

١٠-لا تسخر من نموهم الجسمي، واحتويهم على أنهم كبار ، وأن ما يمرون به طبيعي وحتمي.

انتبـــــه

عليك أن توصل للمراهق أمران:

١- حدود تطورات جسمه

٢- أن أسلوب نموه يختلف عن أسلوب نمو أصدقائه

واعلـــــم أن

أربعة أسباب تؤدي إلى اهتمام المراهق بتغيرات جسمه

١- مقارنة نفسه بمجموعة من أصدقائه

٢- نظرته إلى نفسه (مفهوم الذات)

٣- نظرة الكبار لهذا النمو وانخداع الكبار فيه

٤- نمو الدافع الجنسي واهتمامه بنظرة الجنس الآخر

وعليك أن تتذكر

أن المراهق يهتم بأمرين متناقضين بالنسبة لجسمه

١ يحب أن يظهر من جسمه ما ينال إعجاب الآخرين .

٢ يحب أن يخفي من جسمه ما يظنه عيوب .

وتذكـــر

أن الشكل النهائي للمراهق في نهاية مرحلة البلوغ لا يدعو إلى الانزعاج

ولكـــن المراهق يقارن نفسه في هذه السن -(١٥) سنة- بنفسه منذ ثلاث سنوات قبل ذلك ، فيحدث له الارتباك بسبب :

١- الخجل بسبب عدم التآزر الحركي

٢- الخمول بسبب تطورات النمو في أجهزة الجسم

٣- النوم من ٩-١٠ ساعات يوميا

٤- الخوف من ظهور أعراض الإثارة الجنسية

وأخيرا

تدفق النمو أهم ما يميز مرحلة البلوغ .

- تدفق النمو يجعل المراهق منشغلا بنفسه
- تدفق النمو له ست مزايا وسبعة عيوب .

ونتذكر

عشر وصايا تربوية للوالدين لمراعاة تدفق النمو :

١- علمهم بأجسامهم

٢- اجعلهم يعتزون ببلوغهم

٣- الرعاية الصحية

٤- الغذاء المناسب

٥- الملابس المناسبة .

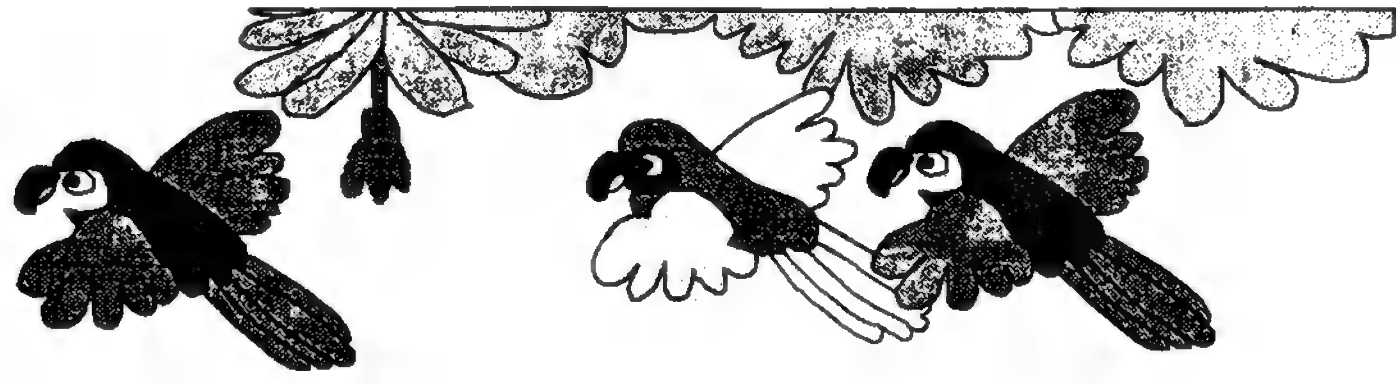
٦- ترشيد الطاقة .

٧- الهوايات والرياضات .

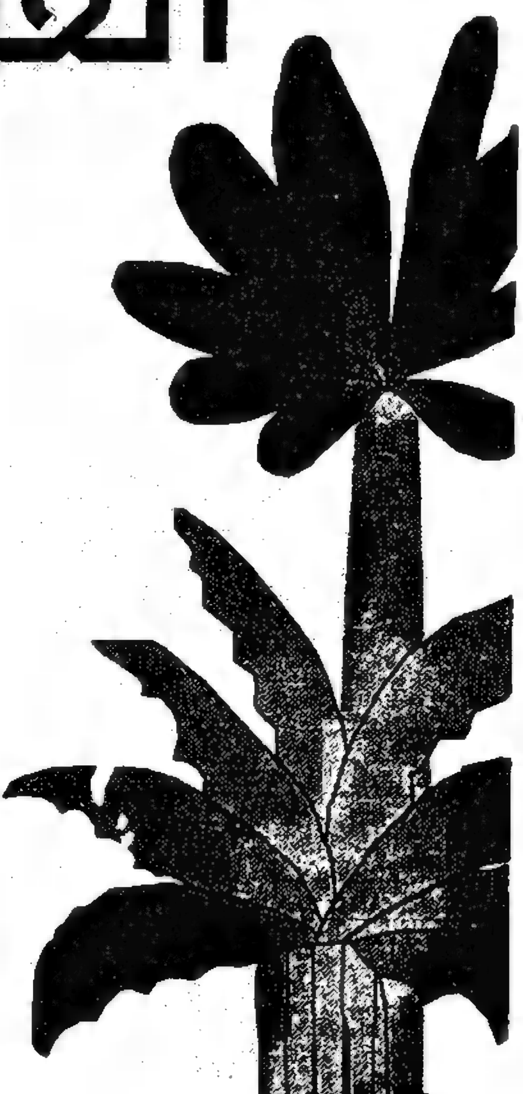
٨- مهارات الثقة

٩- عدم المقارنة والتنافس الجسمي .

١٠- لا تسخر منهم .



الفصل الثالث



وعلاقات بلا خجل

الفقرة الأولى

الأولاد كبروا !

- قيس وليلاه .

- الأولاد غير الكبار .

الفقرة الأولى

الأولاد كبروا !!

قيس وليلاه

رحب الوالدان بالجد السيد عبد الرحمن الذي غاب عنهم مدة حوالي أسبوع، وبعد جلسة غذاء عائلية جلست الأسرة في حجرة الاستقبال يشربون أكواب الشاي وقال الجد :

- أنا سعيد جدا باهتمامكم بالموضوع ، وما وصلتم إليه من معلومات

قال محمود :

- البركة في فاطمة هي التي كانت تشجعني على القراءة

قالت فاطمة مبتسمة :

- والله اكتشفت أن محمود مثقف جدا ..

قال الجد :

- وما أخبار عمر الآن ؟

قالت فاطمة في تردد :

- الحمد لله .. ولكن أحيانا له تصرفات تغيظ

لم تكمل الأم حديثها حتى دخل عمر في تردد واقتراب من أمه وهمس لها ببعض الكلمات ..

ظهر على الأم بعض التردد . وبدأ عمر يلح عليها.

قال الجد فى حسم :

- ماذا بكم ؟ فليفعل عمر ما يريد يا فاطمة ما دام صوابا.

قالت فاطمة :

- والله لا اعرف هل هو صواب أم خطأ يا بابا ؟

قال الجد :

- فليذهب عمر الآن ويفعل ما يريد وسوف نناقشه بعد ذلك

قالت فاطمة :

- إذن خذ حنان معك .

خرج عمر فرحان إلا من بعض الامتعاض على وجهه

وقال الجد :

- إيه الحكاية ؟

قالت فاطمة :

- لا أدري يا بابا ،هذه الأيام عمر يذهب ليذاكر مع ليلى بنت الأستاذ على، لقد كانا زميلين في الطفولة ولكن الأولاد كبروا يا بابا .

التفت الجد إلى زوج ابنته وقال:

- أنت إيه رأيك يا محمود؟

صمت محمود في ابتسامة خفية

الأولاد غير الكبار

قطعت فاطمة السكوت لتعيد سؤال أبيها على زوجها :

- أنت إيه رأيك يا محمود ؟

ويبدوا أنها كانت تعرف رأي محمود مسبقا فتحفزت له وهو يرنو إليها مبتسما .

قال محمود من بين ابتسامته المرحة :

- الحقيقة يا فاطمة هذا الموضوع محير فأنت رأيت أنهم كبروا .. كبروا جسمانيا وأجهزة داخلية ، ولكن هل كبروا وجدانيا وعاطفيا ؟

المشكلة أننا ننظر لعلاقة الأولاد في هذا السن من منظارنا نحن الكبار

انفعلت فاطمة وقالت :

- يعني أنت تؤمن بالاختلاط يا محمود ؟

لم يتحدث محمود ونظر إلى زوجته نظرة ذات مغزى فسكتت وقال الجد :

- ليس هذا أسلوب حوار يا فاطمة ،وليس الاتهام السريع هو طريق الحل لأي مشكلة ، لا بد أن نفهم الموضوع بهدوء ، والأمر ليس مناقشة الاختلاط الآن ، ولكننا نحاول أن نعرف ماذا يحدث لأولادنا في هذه المراحل ؟

ماذا حدث للأولاد ؟

قالت فاطمة ولا زال آثار انفعال على صوتها :

- وماذا حدث ؟ هذه حنان أخته ليس لها إلا زملاء من البنات ، بل لا تحب اللعب مع الأولاد .

قال محمود :

- وعمر أيضا منذ سنتين كان كذلك يا فاطمة .

ابتسم الجد وقال :

- يبدو أنك قرأت في هذا الموضوع يا محمود فأخبرنا عن ذلك

قال محمود :

- الحقيقة أن علماء النفس لاحظوا أن الأولاد والبنات في مرحلة ما قبل البلوغ ، بل وفي بدايتها يحدث عندهم ما سموه مرحلة **الكمون الجنسي**، ويبدو في بُعد كل جنس عن الآخر وتتكون مجموعات الصديقات والأصدقاء المتماثلين في الجنس، ثم في بداية مرحلة البلوغ ينتاب الفتى الفتاة شعور الألفة نحو نفس جنسه أيضا امتداد لهذه المرحلة، وتتكون الصداقة الحميمة ، لدرجة أن البعض من الأصدقاء يغار على صديقه، وفي نهاية المرحلة وجدوا أن كل فرد يميل إلى الجنس الآخر .

قالت فاطمة :

- وهل نطبق تلك الآراء على مجتمعنا يا محمود ؟ أنت تعرف أن هذه آراء صاغها الغرب

قال الجد :

-هذه ليست آراء يا فاطمة، إنها ملاحظات من خلال دراسات، أما تطبيقها فهو الاستنتاج من هذه الملاحظات، نحن لا نأخذ باستنتاجاتهم، ونناقشها بل ونرد الكثير

منها س خلال مصفاة مجتمعنا وديننا ، والحقيقة أن هذه العلاقة في هذه السس بالذات لا خوف منها وأقول في هذه السن (سن البلوغ)

حيث أنها علاقة قوامها :

- أنها خالية س أية إثارة جنسية جامحة.
- أن البالغ لا زالت عنده رواسب طفولة تجعله لا يــدرك كــثيرا س المثيرات الجنسية التي يدركها الراشدون.
- إنها علاقة (رومانسية) فتجد البالغ يصف زميلته بأنها أخته .
- إنها لا زالت علاقة غير مستقرة س حيث إنه لا زال في مرحلــة استكشاف لأفراد الجنس الآخر ، فلا يتعلق بفرد معين.

قالت فاطمة :

- أنت قلت يا بابا من قبل أن الأمر لا بد س أن يدرس بدون خجل .

قال الجد محركا رأسه بالموافقة :

- نعم .

قالت :

- كيف نطبق ما قرأناه أنا ومحمود حول النمو في هذه المرحلة وخاصة نمو ...

وترددت فاطمة .فقال محمود :

- نمو الأجهزة التناسلية والهرمونات ؟

قالت فاطمة :

- نعم وما ألآحظه عليه من السرحان و . . . . . . وأشياء أخرى كثيرة ؟

قال الجد :

- في هذه المرحلة بالذات تحدث ثلاث أمور للبالغ يجب التفريق بينها :

١ـ البلوغ الجنسي *PUBERTY*

وهو ذلك النمو الذي قرأت عنه

٢ـ نمو الشعور الجنسي *SEXUALITY*

وهو متمثل في عدة أمور :

أ - الفضول الجنسي :

حيث أن البالغ عنده شغف لأن يتعرف على حقيقة الحياة الجنسية ، ووظيفة تلك الأعضاء التي نمت في هذه المرحلة .

ب - الرغبة الجنسية :

ويعتقد البعض أن النمو يسبق الرغبة بحوالي ثلاث سنوات ، وهو عبارة عن دافع داخلي يظهره المثيرات الخارجية .

جـ - الانشغال بالأعضاء الجنسية :

والتي تكثر أسئلته حولها ، وهذه المسألة تحتاج من الوالدين الكثير من الخبرة سأحدثكم عنها بعد قليل .

أما الأمر الثالث فهو :

٣ـ النضج الوجداني :

ويظهر على هيئة التعلق بفرد من الجنس الآخر، وكما بينا أن هذا الأمر يبدو أولا كولاء لأحد أفراد جنسه ، ثم يميل نحو الجنس الآخر كعلاقة لم تصل إلى درجة الحب الذي نعرفه .

قالت فاطمة :

- وما واجب الوالدين يا بابا ؟

قال الجد :

أولا: واجب عليهم قبل هذه المرحلة تربية أبناءهم تربية دينية وخلقية واجتماعية ونفسية.

ثانيا: تهيئة الطفل لمرحلة البلوغ بمعلومات مناسبة.

ثالثا: إتاحة الفرصة للاختلاط الاجتماعي بين الجنسين ،تحت إشراف غير ظاهر، مع دوام التذكير بالضوابط الشرعية، مع العلم أن كل ممنوع مرغوب.

رابعا: تعريف البالغ بالدافع الجنسي بوضوح ،ولكن في إطاره الإنساني الذي لا يصح تصريفه إلا من خلال العلاقة الصحيحة وهي الزواج.

وهذه يا أولاد ما يسمى بالتربية الجنسية .

وهذا بحث صغير في هذا الكتاب يكشف عن آفاق جديدة حول هذا الموضوع.

أخذ محمود الكتاب من السيد عبد الرحمن والد زوجته ووضعه جانبا وقال له :

- كما اتفقنا يا عمي ، وبلا خجل .

قال الجد مبتسما :

- وأنت أيضا يا محمود؟!

قال محمود في شيء من التحفظ :

- وفي هذه المرحلة ألا توجد أي ممارسة ؟

قال الجد :

- ماذا تقصد يا محمود ؟

قال محمود :

- لقد بينت أن طبيعة الفرد في هذه المرحلة بعيدة عن الممارسة، مع إقرارنا بوجود الدافع الذي تحركه المثيرات ، ألست معي يا عمي ، إننا في عصر وفي مجتمع تحيطه المثيرات لدرجة أن الطفل ينضج وجدانيا قبل البلوغ ؟

ابتسمت فاطمة وهمهمت تصديقا لكلام زوجها.

فقال الجد :

- أنا معك يا محمود ، وفي البحث الذي معك أسلوب للتربية قد يخفف غائلة الضغط ، والمثيرات الخارجية التي تمنعنا كثيرا س النجاح في تربية أبنائنا، وكما يقول الشاعر :

متى يبلغ البنيان تمامه إذا كنت تبنيه وغيرك يهدم

ولقد فهمت مغزى سؤالك ، إنها المشكلة التي سموها (**المشكلة العالمية**) حيث يتجه الغلام والفتاة في هذه المرحلة إلى تخفيف التوتر الناشئ عن الإثارة الجنسية، بما يطلق عليه (**النشاط الجنسي الذاتي**).

لم يستزد محمود من حديث الجد ولكن قال :

- وكيف أوجه ابني في هذا الموضوع الشائك يا عمي ؟

قال الجد :

- الحقيقة أن الموضوع محرج بعض الشيء .

ابتسم محمود وفاطمة ابتسامة أقرب للضحك فهمها الجد وقال معاتبا.

- نعم نحن اتفقنا أنه بلا خجل ولكن ليس بلا حياء.

المهم ، أرى أن زيادة جرعة التثقيف للبالغ أو البالغة حول هذا الموضوع مهم جدا .

وليعلم كل مربي أنه لا علاج لأمثال هذه المشكلات بعيدا عن القيم الدينية وتنمية وازع التقوى لدى المراهق

ويصلح بحث كالموجود لديكم في نفس الكتاب ، أن تضعه بين يدي ابنك أو ابنتك لحصار مثل هذه المشكلة .

والآن هل يمكنني الانصراف حيث أني لدي بعض الارتباطات ؟

عادت فاطمة ومحمود إلى حجرة الجلوس بعد توديع الجد ، وأمسك محمود الكتاب الذي كان في لهفة لمعرفة محتوياته .

ولحقته فاطمة وقالت :

- هيا نقرأ تلك الفصول التي أشار إليها بابا

قال محمود :

- سأقرأها أنا الآن لأنك كما يبدو مشغولة ولا بد أن تقرئيها أنت أيضا

وافقته فاطمة وقامت لتباشر بعض مهام بيتها وجلس محمود ليقرأ تلكم الفصول.

أحذر لا تنظر إلى علاقات الأولاد والبنات في مرحلة البلوغ من منظار الراشــدين.

واعلم أن هناك فرق بين الاختــلاط المرفوض والعلاقات الاجتماعيــة المنضبطة.

وتذكر أن هناك نمو وجداني في مرحلة البلوغ يبدأ بتعلق الفتى أو الفتاة بصديق من جنسه ثم بميلهم للجنس الآخر

واطمئن لا خطورة من هذه العلاقات ما دامت تحت الرقابة لأنها :

- خالية من الإثارة الجنسية
- لا زالت فيها رواسب الطفولة .
- علاقة تغلب عليها الرومانسية
- غير مستقرة لأنها مرحلة استكشاف

وانتبه متى يبلغ البنيان تمامه إذا كنت تبنيه وغيرك يهدم

وفرِّق بين أمور ثلاثة :

١- النمو الجنسي
٢- نمو الشعور الجنسي
٣- النضج الوجداني

وواجب عليك

١- تربية الأولاد قبل البلوغ دينيا وخلقيا واجتماعيا ونفسيا
٢- تهيئة الطفل للبلوغ بمعلومات تناسبه .
٣- إتاحة الفرصة للاختلاط الاجتماعي تحت الإشراف
٤- تعريف البالغ بالدافع الجنسي في إطار الزواج

التربية الجنسية مهمة جدا في هذه المرحلة

فما هي ؟

وكيف ؟

وما مصادرها ؟

وكلام في أذنك

بلا خجل

الممارسة المنتشرة في هذه المرحلة هي :

العادة السرية (الاستمناء) فحاول معرفة حجمها بلا إفراط ولا تفريط ولا خجل.

الفقرة الثانية

نعم للتربية الجنسية ... ولكن !

اختبار... (دستور تربوي)

المبحث الأول:

- التربية الجنسية
- وسقط في بئر من الخجل

المبحث الثاني :

- هي سرية لأنها .

اختبار

دستور تربوي

من مصادر التربية :

١- كتب الديانات السماوية

٢- أقوال الرسل (صلوات الله وسلامه عليهم)

٣- أقوال الحكماء

٤- تجارب الآخرين

٥- الصياغة العلمية التجريبية

وموقع القرآن الكريم بالنسبة لهذا كله (القمة)

وسورة النور وضعت نظاما اجتماعيا، يساعد على تنشئة الشباب في مراحلهم السنية المختلفة تنشئة نظيفة وتعين المجتمعات على تقييد ذلك الغول الذي بدأ يغتال الشباب في بلاد لم تتمسك بتلك التعاليم وهو غول **[الشهوة الجنسية]**

وهذه عبارات تضع برنامجا لتلك المجتمعات النظيفة

والمطلوب أن نستخرج من آيات **سورة النور** ما يدل على كل عبارة

ملحوظة :

سورة النور مدنية ، نزلت في السنة السادسة من الهجرة، بعد غزوة الأحزاب، بمناسبة حادثة الإفك، ترتيبها رقم٢٤ في المصحف وتقع في الجزء الثامن عشر، آياتها ٦٤ آيــة وتحــتل نصف جزء بالضبط. وقبلها في ترتيب المصحف **سورة المؤمنون**، وتبدأ بصفات المؤمنين العشرة، وبعدها **سورة الفرقان** وتنتهي بصفات عباد الرحمن العشرة.

والآن استخرج من آيات سورة النور ما يدل على كل عبارة من العبارات الآتية:

١- حد الزنا.

الآية :

٢- نهي المؤمنين والمؤمنات عن الارتباط بالزناة والمشركين بالزواج.

الآية :

٣- حد قذف المحصنات .

الآية :

٤- حد اللعان بين الزوجين .

الآية :

٥- أسلوب التعامل مع الإشاعة .

أ- حسن الظن.

الآية :

ب- طلب الشهود.

الآية :

٦- الموقف من الذين يريدون أن تشيع الفاحشة .

الآية :

٧- التعريف بدور الشيطان .

الآية :

٨- آداب الاستئذان على البيوت ودخولها .

الآية :

٩- غض البصر .

الآية :

١٠- حفظ الفرج ومعناه ستر العورة .

الآية :

١١- ستر الزينة بالنسبة للمرأة (الخلخال).

الآية :

١٢- المحارم وهم الذين يجوز كشف جزء من عورة المرأة أمامهم .

من الرجال : أحد عشر صنفا

من النساء : نوع واحد

الآية :

١٣- ضرب الخمار على الشعر والرقبة والصدر.

الآية :

١٤- الحث على الزواج برغم عقبة الفقر .

الآية :

١٥- منع البغاء .

الآية :

١٦- الحث على تحرير العبيد ومكاتبتهم على الحرية .

الآية :

١٧- الحث على الاستعفاف لمن لم يجد زواجا .

الآية :

١٨- ربط كل هذا بالعلاقة مع الله .

الآية :

١٩- جعل المسجد هو مركز الإشعاع في المجتمع .

الآية :

٢٠- تنظيم دخول الأطفال والبالغين واستئذانهم على الوالدين .

الآية :

٢١- القواعد من النساء وعدم التبرج .

الآية :

٢٢- تنظيم الضيافة والطعام في البيوت .

الآية :

٢٣- السلام .

الآية :

٢٤- الأدب مع رسول الله ﷺ .

الآية :

٢٥- بيان مصير من يخالف أوامر الله ورسوله.

الآية :

(يستعان بالمصحف في استخراج الآيات)

التقييم

١- تعطي درجة على كل رقم صحيح.

٢- تعطى درجة على الآية المنقول الجزء منها المعبر عن المعنى.

٣- تعطـــى درجـــة على أي إضافة يمكن أن تخرج من السورة و لم تذكر في هذه الـــ ٢٥ نقطة.

النتيجة

أقل من ٢٥ ضعيف.

من ٢٥ - ٣٩ جيد.

من ٤٠ - ٥٠ جيد جدا.

أكثر من ٥٠ ممتـــــاز.

المبحث الأول

التربية الجنسية

مع نمو الجهاز التناسلي عند البلوغ، وبدء تدفق الهرمونات الجنسية، ونزول دم الحيض للفتاة وأول قذف للفتى، سميت تلك المرحلة من الناحية العضوية بمرحلة (البلوغ الجنسي).

وبجانب هذا البلوغ العضوي الفسيولوجي ،فإن هناك أمر آخر ينمو داخل الفتى أو الفتاة ويبلغ ويبدأ في العمل ويسعى ناحية النضج وهو (الدافع الجنسي).

وهو فطرة داخل النفس البشرية ، خلقها الله ، فيها يميل بها الفتى إلى الفتاة، وتميل الفتاة للفتى. تكون بسيطة منطوية غير واضحة المعالم في هذه المرحلة، مرحلة البلوغ الجنسي قوامها حب الاستكشاف ومعرفة المجهول، ولكنها تقوى وتشتد بعد سن الخامسة عشرة ، ولذلك فإن هذا السن وفي تلك المرحلة بل وما قبلها بقليل يجب أن نضع أمام الفتى والفتاة أسسًا وقواعد وآدابا وأخلاقيات تحملهم على أن يمروا بذلك الدافع الجنسي مرورا منضبطا سليما .

وبداية فهناك ثلاث قواعد أساسية :

١ آداب الاستئذان

٢ آداب النظر

٣ أن يتجنب المراهق الاستثارات الجنسية

أولا: الاستئذان :

إن علاقة المراهق مع مجتمعه من حوله تحددها هذه الآية:

﴿وإذَا بَلَغَ الأَطْفَالُ مِنكُمُ الحُلُمَ فَلْيَستَأْذِنُوا﴾ (النور:٥٩)

ويحدد القرآن الكريم أوقات الاستئذان في قوله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَذينَ آمَنُوا لِيَستَأْذِنكُمُ الَذينَ مَلَكَتْ أَيمَانُكُمْ والَّذينَ لَمْ يَبْلُغُوا الحُلُمَ مِنكُمْ ثَلاثَ مَرَّاتٍ مِّن قَبْلِ صَلاةِ الفَجْرِ وحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُم مِّنَ الظَّهِيرَةِ ومِنْ بَعْدِ صَلاةِ العِشَاءِ ثَلاثُ عَوْرَاتٍ لَّكُمْ﴾ (النور: ٥٨)

وهنا ملاحظات :

١- أن الأمر ليس مفاجأة للذين لم يبلغوا الحلم ،فأنت من قبل أن يبلغوا الحلم-وهم أطفال-علمتهم هذا الاستئذان ، ولذلك فالأمر بسيط والتوجيه يبدأ من الطفولة ثم يعيد تأكيده عند البلوغ لئلا تظن أنهم ما إن يبلغوا الحلم فيمكن أن لا يستأذنوا .

٢- لقد استأذن الأطفال حتى لا يطلعوا على ما يجهلون فيحدث لديهم أسئلة يصعب الإجابة عنها ، أما بالنسبة للبالغ فالأمر مختلف فهو مدرك ، ولهذا كان الاستئذان عند العورات حتى تقطع عليه خط الشيطان والإثارة وإيقاظ الشهوة قدر الإمكان .

٣- يستحسن استخدام لفظة الاستئذان ، وليس المنع ليبين الرفق في الأمر وأن الموضوع يحتاج إلى حكمة وعدم تضخيم له .

٤- هذه الأوقات الثلاثة فيها الراحة البدنية والاتصال الهادئ مع الأهل وهي إشارة إلى تنظيم العلاقات المترلية لتسهل معه عمليات التربية .

ثانيا: النظر :

ما لا ينكره أحد أن النظر مفتاح الإثارة الجنسية ولذلك يقول الشاعر:

كل الحوادث مبدأها من ومعظم النار من مستصغر الشرر
كم نظرة فعلت في قلب فعل السهام بلا قوس ولا وتر
والمرء ما دام ذا عين يقلبها في أعين الغير موقوف على خطر
يسر مقلته ما ضر مهجته لا مرحبا بسرور عاد بالضرر

ولذلك فمن مبادئ التربية غض البصر ، قال تعالى :

﴿قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ، وَقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ (النور ٣٠، ٣١)

وقد حض الرسول ﷺ على غض البصر فقال فيما يرويه عن رب العزة:

(النظرة سهم من سهام إبليس من تركها من مخافتي أبدلته إيمانا يجد حلاوته في قلبه) (رواه الحاكم وقال صحيح)

- ولما سئل عن نظرة الفجاءة قال: (اصرف بصرك)

يقول سيد قطب : إن هدف الإسلام من غض البصر هو إقامة مجتمع نظيف لا تهاج فيه الشهوات في كل لحظة ولا تستثار فيه الغرائز في كل حين[1].

ثالثا : المجتمع النظيف

والدعوة إلى المجتمع النظيف هي أساس التربية السليمة ، ففي هذا المجتمع تقل الإثارة الجنسية فيحدث هدوء للدافع الجنسي وضبطه والسيطرة عليه

---

(١) انظر تفسير الآية في ظلال القرآن – الأستاذ / سيد قطب .

وملامح هذا المجتمع النظيف تبدو في :

أ- ستر المرأة

وأهم ما يجعل المجتمع نظيفا هو ستر العورات وإن كان الله قد أمر الرجال بستر العورة . فقد شدد في ذلك على المرأة أكثر فأمرها بعدم إبداء الزينة.

يقول تعالى: ﴿وقُل لِّلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ ويَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ ولا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إلاَّ مَا ظَهَرَ مِنهَا﴾ (النور:٣١) أي ما ظهر منها دون قصد.

وعورة المرأة كما بين العلماء جميع بدنها إلا الوجه والكفين ويبين الشرع أن هناك مجموعة من الرجال يجوز للمرأة إبداء الزينة عندهم وأن غيرهم يجب أن تستر نفسها عنهم، وهم مجموعة من الأقارب أما غيرهم فيسمى بالنسبة للمرأة (الرجل الأجنبي).

﴿ولْيَضْرِبْنَ بخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ ﴾ أي يغطين شعورهن ورقابهن وصدورهن بالخمار وهو الطرحة.

﴿ولا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إلاَّ لِبُعُولَتِهِنَّ﴾ أي الأزواج.

﴿أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ أَبْنَائِهِنَّ أَوْ أَبْنَاءِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ﴾ أي ما يخدمهن من النساء أو من تثق فيها من النساء.

﴿أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوِ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُوْلِي الإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ ﴾ أي من يثبت بالدليل القطعي أنه لا شهوة عنده للنساء

﴿أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ ﴾ أي لم يفهموا معنى جسد المرأة، و لم يبلغوا أو يقتربوا من الحلم.

وفي هـــذا إشـــارة إلى أهمية ستر المرأة بالنسبة للفتى في سن البلوغ ، وفيه أهمية أيضا أن تحذر النساء من دخول هؤلاء الفتيان عليهن، بدعوى أنهم أطفال، وفيه أنه وجب أن تبدأ البنت في تغطية جسدها عند البلوغ بل وينبهه عليها أن تلتزم الأدب عند المشى فلا يظهر صوت ضحكتها أو ما يجعلها عرضه لمبتذل أو مهرج .

﴿ولا يَضرِبْنَ بأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخفِينَ مِن زِينَتِهِنَّ وتُوبُوا إلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا المُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (النور ٣١)

ب – بين الأخوة والأخوات :

ويبين رسول اللهﷺ أهمية تجنب الإثارة حتى بين الأشقاء قال :

مُـرُوا أولادَكُـمْ بالصَّـلاةِ وَهُـمْ أَبْـنَاءُ سَـبْعِ سِنِينَ وَاضْرِبُوهُمْ عَلَيْهَا وَهُمْ أَبْنَاءُ عَشْرٍ وَفَرِّقُوا بَيْنَهُمْ فِي الْمَضَاجِعِ

ولا يخفي أن في المضاجع يسهل التكشف وقد تحدث الإثارة هنا .

جـ – إدراك أن الأمر ليس بسيطا

فقد يفاجأ الإنسان بآراء أنهم أطفال أو شيء من هذا القبيل ، ولكن هي الفطرة التي لا يستطيع مقاومتها رأي .فقد روى البخاري أن النبي أردف الفضل بن العباس خلفه ، وكان قد ناهز البلوغ فطفق الفضل ينظر إلى امرأة وضيئة ، فأخذ النبي بذقن الفضل فحول وجهه عن النظر إليها . ولما سأله العباس: قال (**رأيت شابا وشابة فلم آمن عليهما الفتنة**) وهكذا كان إدراك الرسول لأبعاد هذا السن ولخطورة الفتنة .. ولمن يرفض هذا المنطق إليكم هذا التحقيق الصحفي العجيب :

زواج المحارم

هذا التحقيق يثير النفور والغثيان

لكن اقرأه لتعرف ماذا يحدث في العالم ..وللعالم من حولك .

قصة أغرب من الخيال في ألمانيا: فتاة عمرها ١١ عاما تنجب من شقيقها الذي يكبرها بعام !

- أمراض أطفال زواج المحارم عشرة أضعاف أي زواج آخر.

- القانون لا يعاقب زواج الأخوة في فرنسا وبلجيكا والأرجنتين وتركيا !

إعداد: هشام زكريا

التحقيق يثير النفور والغثيان لكن القراء لتعرف ماذا يحدث في العالم والعالم من حولك

زواج المحارم

■ قصة أغرب من الخيال في ألمانيا: فتاه عمرها ١١ عاماً تنجب من شقيقها الذى يكبرها بعام! ■ ٩٥٪ من غشيان المحارم بين الاباء والبنات والباقى علاقات أخرى! ■ أمراض أطفال زواج المحارم عشرة أضعاف أطفال أى زواج اخر ■ القانون لايعاقب زواج الاخوة فى فرنسا وبلجيكا والأرجنتين وتركيا!

في البداية قرر محرر مجلة (شتيرن) الألمانية عمل تحقيق عن الأخوة الصغار، والصراعات التي تنشب بينهم، ونشر إعلانا يطلب أمهات أو آباء يعانون من هذه المشكلة.

ومن بين كثيرين اتصلوا به، كانت أما في الخامسة والثلاثين لديها طفلة عمرها ١٣ سنة، وأنجبت طفلا عمره أسابيع بولادة قيصرية لم يلتئم جرحها بعد .

وفي بيت العائلة الصغيرة في قرية برلين، شعر المحرر أن الصغيرة واسمها (بيجي) تعامل أخاها دانيال برقة ملفتة أثناء لعبها مع الطفل الوليد .

وأخيرا سألت بيجي محرر المجلة في حضور الأم: ((من يشبه الطفل في رأيك؟ لقد أخذ عينيه مني ولكن الباقي كله من دانيال)) .

وهـــنا اكتشـــف الصـــحفي المفاجأة الصاعقة، أن الطفل ابن الأخوين بيجي ودانيال؟!.

جريمة

إن زواج المحارم من أشد الموضوعات المحرمة في ألمانيا ، كما هي الحال في كل المجـــتمعات تقريبا ، والقانون يجرم هذا النوع من الزواج أو العلاقة ويقضي بالسجن عـــلى مرتكبيه ولكن ها هو المحرر دون استعداد مسبق يواجه بمن يعترف بهذه العلاقة المحرمة وفي وجود الأبوين بل وتعلن الأسرة كلها عن استعدادها للحديث عنه والتصوير والسماح بنشره .

بيجي ودانيال لم يكونا يعلمان أن هذا النوع من الحب محرم ، ولا نوع المخاطر الطبية والصحية التي يدخلان إليها بأقدامهما ، وهذا أمر قد لا يصدقه المرء أن يحدث في أوربـــا حيث العلم والثقافة -وخصوصا الثقافة الجنسية- تملأ كل بيت ، ولكنها الحقيقة المفزعة .

مـــنذ عـــامين كـــان عمر بيجي ١١ سنة، ودانيال ١٢ سنة، يعيشان وحدهما تقريبا في البيت الذي بناه أبوهما وأمهما.

الأب(بيرنـــد أس) كان يعمل طوال اليوم، ولا يعود إلا في المساء مجهدا ليأكل وينام، والأم((ريناته أس)) تعمل عاملة نظافة في مدرسة تعود للبيت في المساء، تسأل الطفـــلين عن واجباتهما المترلية وتعد لهما العشاء، ولم يفكر الوالدان في الحديث مع طفليهما عن أمور الجنس والعيب والحرام مطلقا، وحتى عندما بلغت بيجي لم تفهم شيئا عن الدم الذي يسيل بين فخذيها في العادة الشهرية ولم تفكر في أن تسأل أحدا عنه.

ومنذ عامين، أثناء وحدتهما الطويلة في المترل، بدون جيران أو أصدقاء بدأ الأمر ذات مساء ، أثناء إعداد العشاء .

كانا يشعران - كما يقولان الآن بإحساس كوميدي تجاه الأمر ، ولم يخطر بالهما أنه شيء محرم .

غشيان المحارم بين الأخوة والأخوات أمر لا يدور الحديث عنه أو الإشارة إليه ، حتى في قضايا الجنس في المحكمة ، وانحرافات كبار السن ومغتصبي الأطفال .

وليست هناك أي دراسة اجتماعية ، أو ملفات أرشيفية أو جامعية ، خاصة بدراسة الظاهرة .

إنه واحد من أكثر المحارم تشددا لدرجة أن المرء لا يجب فقط أن يفعله ، ولكن عليه ألا يفكر فيه أيضا .

من الناحية الطبية للأمر أسبابه الواضحة ، فقد أثبت العلم أن احتمالات مرض الأطفال في زواج المحارم تبلغ عشرة أضعاف احتمالات المرض بين الأزواج العاديين . وهناك واحد من اثنين على الأقل أبناء زنا المحارم معوق عقليا أو بدنيا .

دانيال وبيجي لم يخطر ببالهما موضوع الحمل أيضا . وبيجي كانت جاهلة لدرجة أنها كانت تعتقد أن الحمل لا يحدث إلا خلال أيام عادتها الشهرية .

أمها لم تتخيل الأمر أبدا ، كانت تعتقد أن العلاقة الناعمة بين الأخوين هي مجرد حب أخوي، وأن دانيال يرعاها باعتباره الأخ الأكبر ، وكان الطفلان مشغولان أمامها باللعب بالكمبيوتر أو ألعاب الأطفال الأخرى ، لكنهما في الحقيقة كانا غارقين في عالم خيالى مغلق عليهما وحدهما يعوضان فيه غياب الوالدين والأهل والأصدقاء بالاعتماد على نفسيهما كلية .

ودانيال بسذاجة باح بالسر إلى زميل دراسة له منذ عام ، وفي اليوم التالي فوجئ بزملاء الدراسة يطلقون عليه وعلى أخته بيجي أقذع الألفاظ والعبارات ، وعندما عادت بيجي باكية من المدرسة شعر بالذنب وعاقب نفسه أمامها .

وفي نوفمــبر مــن العام الماضي شعرت بيجي بوخذات في بطنها للمرة الأولى وذهــبت مع أمها إلى طبيب – طبيب أطفال (!!) – قال لها أنها آلام النمو واستمر الجهل ملقيا بنسيجه العنكبوتي فوق المترل لأسابيع ثقيلة كانت فيها بطن بيجي تزداد انتفاخا وإيلاما ، إلى أن جاء يوم لمس فيه الأب الغافل بطن ابنته فوجد شيئًا يتحرك ، وأدرك الأبوان الأمر أخيرا .

علماء النفس: فرويد رأى أنها رغبة مكبوتة وليتسمارك يرى أن الانسان ينفر منها بطبيعته

بعد ليلة قضتها الأم في البكاء الصامت ، تصارحت مع ابنتها في الصباح وذهبتا هذه المرة إلى طبيب نساء ،أخبرهما أن الابنة في الشهر السادس .

وفقا لقانون العقوبات الألماني رقم ١٧٣ المادة ٢ يجرم الجنس بين الأخــوة والأخوات بعامين حبس وغرامة مالية ، ولكن المشكلة هنا أنهما قاصران تحت سن ١٨ سنة!

وعــلى أية حال إذا كان زنا المحارم مخالفا للشراع والقوانين في معظــم الــبلاد ،فإن قوانين بعض الدول لا تجرم الجنس بين الأخوة.

من هذه الدول فرنسا وبلجيكا والأرجنتين ! ولكن الإدانة في هذه الحالة تصبح مسألة اجتماعية وسياسية ودينية .

بعـــد أربعة أسابيع على زيارتها لطبيب النساء ، ودخلت بيجي مستشفي ولادة بشـــرق بـــرلين لتصبح أصغر مريضة تدخل المستشفي ، وبقيت هناك إلى أن أنجبت طفلها ((دينيس)) بعملية قيصرية .

وبعد مرور أسابيع على ميلاد الطفل، لا يزال مصيره مجهولا، رغم أن بيجي ودانيال وأمهما يرون أن حالته الصحية مطمئنة .

الدمار

في الأبحـــاث الطبية القليلة المتوافرة عن زواج المحارم أثبت الطب أن قرابة الدم تؤدي غالبا للأمراض ، وعيوب خلقية فادحة .

وعلماء الهندسة الوراثية يفسرون هذا الأمر ، فالجينات داخل كل إنسان تحمل عيوبا خلقية موروثة ، لا تظهر عندما تلتقي بمثيلتها في جينات شخص آخر،وبما أن جيـــنات الأسرة الواحدة متماثلة تقريبا، فإن أطفال المحارم يعانون من هذه العيوب الخلقية ((المتنحيه)) وفقا للتعريف العلمي .

في دراسة يابانية مثلا ، مات خمسة أطفال جاءوا ثمرة أخوين فوق ١٨ سنة وذلـــك خلال الشهور الستة الأولى على مولدهم ، اثنان نتيجة تخلف عصبي متزايد وثلاثة بتخلف عقلي أحدهما أصيب بالسعار .

وفي دراسة أجريت في السبعينات في تشيكوسلوفاكيا ، جرت مقارنة بين مصير ١٦١ طفلا جاءوا كثمرة لزنا المحارم ، وبين مصير ٩٥ طفلا آخر من نفس الأمهات -مـــع اخـــتلاف الآبـــاء- جـــاءت النتـــيجة دامغة : ٢٣ من ((أطفال المحارم)) مـــاتوا سريعا ، و٦٠ منهم عانوا من إعاقات بدنية جسيمة ، و٤٠ ألحقوا بمصحات عقلية .

أمـــا الـــ ٩٥ العاديين فلم يعان سوى خمسة فقط من إعاقات جسمانية عادية، وفي هذا أبلغ العبر [٢].

د – الويل لمن أشاع الفاحشة :

وواضــح جدا أن الهدف الرئيسي في التربية : تقليل فرص الفاحشة في المجتمع ، حيث يجد الخطأ نفسه متزويا لا مجال له ، وتقل الفرصة أمام الشهوات فتسمو وتعلو وتــرتقي إلى مجالات أخرى ، ولذلك تجد القرآن يترل بقارعة على رؤوس مشيعي الفاحشة : ﴿إِنَّ الَّذِينَ يُحِبُّونَ أَن تَشِيعَ الْفَاحِشَةُ فِي الَّذِينَ آمَنُوا لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ فِي الدُّنْيَا وَالآخِرَةِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لا تَعْلَمُونَ ، وَلَوْلا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَتُهُ وَأَنَّ اللَّهَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ﴾ (النور ١٩ –٢٠)

هـــ – مسئولية التربية :

ويمكن تلخيص سمات المجتمع النظيف في مسئولية التربية في جانبين :

١- مسئولية التربية الداخلية .

٢- مسئولية التربية الخارجية .

١- مسئولية التربية الداخلية :

أن يتـبع المــربي قواعد التربية السليمة في سد الطريق أما إثارة الغرائز الجنسية بالآتي:

١- الاهتمام بقضية الاستئذان في البيت في الأوقات المبينة

٢- إرشــاد الفــتى والفتاة إلى عورة المرأة والرجل ، وعدم دخول الفتيان على النساء الأجنبيات أي غير الأقارب .

٣- التفريق بين الولد والبنت في المضاجع أي لا ينامون في فراش واحد

---

(٢) روز اليوسف ١١/ ٧ / ٩٤ – العدد ٣٤٤٨ صـــ ٧٧-٧٩

٤- تعليم الفتى والفتاة آداب النظر وغض البصر .

٥- مراقبة ما يقتنياه وما يشاهدانه من مناظر في التليفزيون وغيره .

٦- إرشاد الفتاة إلى عورتها ووجوب سترها وعدم إبداء الزينة .

٧- ضبط العلاقات بين الفتاة والفتى في مثل هذا السن على أساس غض البصر وتجنب كشف العورات وعدم الخلوة .

٨- الالتزام بعبادتي الصلاة والصوم .. والصحبة الصالحة .

٢- مسئولية الرقابة الخارجية :

وهي تقع على عاتق المجتمع، ومعرفة هذه المسئولية مهمة أيضا للمربي حتى يجنب الفتى والفتاة إياها وتتمثل في الجوانب الاجتماعية :

١- السينما والمسرح

٢- الموضة وخاصة في ملابس النساء .

٣- أماكن اللهو من النوادي وغيرها .

٤- الصحبة السيئة .

٥- الاختلاط غير المنضبط بين الجنسين .

وإني أضع آلاف علامات الاستفهام وملايين من علامات التعجب أمام ما يعرض في وسائل الإعلام، وبعد سؤالي وسؤال جميع المربين ماذا يريد الإعلام من شبابنا ؟! وأي منهج يتبناه في إرشاد المجتمع ؟!

؟!

وسقط في بئر الخجل !!!

((نعم هو فعل ذلك))

هكذا حدث محمود نفسه وهو يجلس على أريكته في حجرة المعيشة :

((كل القرائن تدل على ذلك))

- كثرة انفراده بنفسه وإغلاق الحجرة عليه .
- هذه الصور التي رأيتها بين كتبه .
- كثرة سرحانه وعدم التركيز في دروسه .
- استحمامه اليومي بل وأحيانا مرتين .
- وأخيرا شكوى أمه من ذلك الصفار على ملابسه

هكذا دارت الأفكار في رأس محمود وهو يفكر في عمر ابنه وتقصيره في الصلاة!! وعندما سأله عنها أجاب في حزن شديد أنه دائما يشعر بالإثم!

رغم أن ابنه ليست له ممارسات خاطئة !!

وكانت النتيجة ما وصل إليه محمود :

ابني يمارس العادة السرية

وسأل نفسه في حيرة :

ماذا أفعل معه ؟!!

هل تستطيع أن تشارك محمود وتخرجه من بئر الخجل ؟!

المبحث الثاني

هي سرية لأنها ..؟!

مع تفجر الطاقة الجنسية لدى الفتاة أو الفتى ،ومع نمو الدافع الجنسي ، ومع هذا المجهول الذي يهوي كل إنسان استطلاع غيبه ، يبدأ المراهق أو المراهقة في التعرف على الممارسة الجنسية كفضول ويكون ذلك بما يسمى [النشاط الجنسي الذاتي MASTURBATION أو العادة السرية]

والسبب الرئيسي لاستمرار الممارسة الذاتية أو العادة السرية هو **[الإثارة الجنسية]**.

وهي نوعان :

داخلية : باستجلاب بواعث الشهوة عقليا من خلال التخيل .

خارجية :بوجود بواعث للشهوة مثل النظر إلى أجزاء المرأة العارية أو الصور ، أو الأفلام التي تكون فيها ممارسات جنسية .

وغالبا ما يتعرف الفتى أو الفتاة على هذه العادة من أقرانهم الأكبر قليلا في السن، ولكن قد يتعرف عليها ذاتيا .ويستمر المراهق أو المراهقة في ممارسة هذه العادة، وتكون بالنسبة لهم طريقا لتخفيف التوتر الجنسي الناتج من الإثارة الجنسية .

وفي إحصائية حول عدد من المباشرين لهذه العادة من الذكور والإناث وجد أن:

١٠%	من الذكور	يتعلمون هذه العادة تلقائيا في سن ٩ سنوات
٩٤%	من الذكور	يتعلموها في سن ١٥ سنة ومارسوها .
٦٢%	من الإناث	يتعلموها في سن ١٥ سنة ومارسوها

وبسبب هذه النسبة العالية لممارسي هذه العادة، فقد ذهب بعض العلماء إلى ادعاء أنها مصدر عادي وطبيعي من مظاهر النمو الجنسي وسموها **المشكلة العالمية!!.**

أفكار خاطئة

ولقـــد شاعت حول هذه العادة الكثير من الأفكار الطبية الخاطئة، وقد بينت الأبحاث العلمية زيف كل هذه الأفكار .

ومن أمثلة ذلك :

- أنها تصيب بكثير من الأمراض حتى العمى
- أنها تؤدي إلى التشوه، والضعف الجنسي، والعقم عند الزواج .
- أنها تضعف القوى العقلية ، وتضعف الذاكرة .

وشاع أيضا الكثير من الأفكار حول فوائد تلك العادة وتبناها بعض علماء النفس ، وأكد الكثير من الأطباء وعلماء النفس تهافت تلك الأفكار ومن أمثلة ذلك :

- أنها تؤدي إلى قوة الجهاز التناسلي ، بكثرة تدريبه وزيادة صحته .

- أنها علاج لحب الشباب .
- إنها علاج السمنة .
- إنها تزيل التوتر الجنسي فتزيد التركيز .
- إنها تحدث بسبب امتلاء الخصيتين بالسائل المنوي .

والحقيقة أن هذه العادة لا فائدة منها ، حيث أن الله سبحانه وتعالى قد درب الجسد على تفريغ الطاقة الجنسية عن طريق مسلك طبيعي وهو **(الاحتلام)** أو **الحلم الجنسي**، ذلك إن لم يكن هناك أزواج .

وتكمن خطورة هذه العادة في الآتي :

١- إن مدخلها وبدايتها شكل من أشكال الانحراف ، وهو النظر إلى ما حرم الله أو التفكير في حرام، وهذا يؤدي بعد ممارستها إلى الشعور بالإثم والخطيئة، مما يؤدي إلى فقدان احترام الذات والشعور بالخسة.

٢- إنها وإن كانت لا تؤدي إلى الخطر الصحي المشاع عنها، إلا إنها نوع من أنواع الجهد والاستغلال غير الجيد للبدن، وقد أشار رسول الله ﷺ للمتزوج أن يقسط في المباشرة مع زوجته وقال له: ((هي نور عينيك ومخ ساقك)).

وكثيرا ما يبدو على البالغ ذلك الهزال المتسبب من الشعور بالوهن أمام تلك العادة ، وكثيرا ما ينصح المدربين أعضاء فرقهم الرياضية ، وخاصة المتزوجين منهم قبل المباريات الهامة بعدم المباشرة الزوجية توفيرا لهذه الطاقة .

٣- وهي سرية يختفي المراهق بها عن العيون ، وذلك شعورا بالخطأ وليس الحياء ، ولأنها سرية فهي مبعث من مباعث الحجل الشديد وهنا تكمن خطورة ملاحظة الآخرين للمراهق بعد مباشرتها فيصيبه القلق والإضطراب والعزلة وأيضاً لأنها سرية ولأنها تصيب بذلك كله يفضل المراهق والمراهقة ألا يؤدي الواجب الديني بعد هذه العملية وهو الاغتسال من الجنابة ، ويبقى على جنابته متأخرا عن الصلاة وعن الصوم وعن تلاوة القرآن وعن كثير من واجباته، وذلك حتى لا يكتشف أحد سره .

٤- وهي لا تؤدي إلى التركيز ولا تضعف الذاكرة ، لا هذا ولا ذاك ، ولكن تفكير مستمر في الناحية الجنسية ، مع إثارة خارجية بصور أو قصص أو أفلام ، مع تخفي بشيء تستشعر أنه جريمة، مع شعور بالإثم بعدها ومحاولة لإزالة آثار فعلتك.

هل بعد ذلك كله يكون هناك تركيز ؟!

ثم يسأل البالغ والمراهق نفسه لماذا لا أتقدم في دروسي ؟!

٥- وهي لا تؤدي إلى الأمراض العجيبة التى ذكرها البعض للجهاز التناسلي وغيره، ولا تضعف القوى الجنسية، وفي نفس الوقت فهي لا تزيد القوة الجنسية، ولا تؤدي إلى صحة الجهاز التناسلي، فكل هذا خاضع لصحة الجسم العامة والجهاز الهرموني خاصة لا هذا ولا ذاك.

ولكن الخطورة الحقيقة تكمن في إدمان هذه العادة ، ويظهر واضحا هذا الإدمان فيما بعد الزواج .

فممارستها مرات عديدة في اليوم الواحد ، ودوريا كل يوم يجعلها عادة ملاصقة للسلوك الحياتي للبالغ والبالغة ، ثم تتحول تلك العادة إلى إدمان ، بحيث لا يستطيع أن يستغني عنها .

ولقد جعل علماء النفس النشاط الجنسي مراحل لابد من ترك التي قبلها ليصل إلى التي بعدها ، ويستمر النمو الجنسي حتى النضج وهو المعاشرة الجنسية الصحيحة السليمة بين الجنسين في الزواج ، وإدمان هذه العادة يؤدى إلى الوقوف عندها فلا ينضج الفرد ليصل إلى ما بعدها .

وقد سجل الأطباء حالات كثيرة ،يشكو فيها أصحابها من النساء والرجال أنهم لا يجدون المتعة والإشباع الجنسي الصحي المزيل للتوتر مع أزواجهن أو زوجاتهم ، بقدر ما يجدونه في العادة السرية ، وبسؤالهم وجد أنهم كانوا يباشرون العادة السرية بانتظام كعادة شبه يومية بدءا من بلوغهم الحلم ، ولم يدر هؤلاء أنها أصبحت إدمان يحتاج إلى علاج .

والآن يدك في يدي لنخرج ابنك من هذا المأزق الذي ادخله من باب نموه العضوي وبلوغه الجنسي ، وحمله إلى الخوض فيه شهوات لم يحاول أن يقاومها ، لا أقول ليمنعها أو يكبتها ولكن ليخفف منها ويصرفها في ما هو أكثر منها .

الشعور بالإثم بداية العلاج ... ولكن:

ودائما إذا ذكرت هذه الملاحظات السابقة لمراهق يسألك - بعد أن قاوم خجله حول هذه العادة - وتجده لا يقنع بالكلام العلمي المنطقي ويلح عليك إلحاحا شديدا أن تبين له حكم الدين.

ويريده منك في كلمة من اثنين: **حلال أم حرام ؟**

وهـــذا الشـــعور بالإثم بداية العلاج ، ولكن إذا توجه توجها صحيحا بسؤال العـــلماء وتوضـــيح الأمر، أما إذا اختزن في النفس، فإنه يولد القلق والاضطراب، مما يؤدي إلى الخوف الذي يدفع إلى زيادة ممارسة العادة السرية .

حكم العادة السرية .

قال العلماء : لم يرد نص صريح في حكم العادة السرية .

وقـــد ذهـــب بعض العلماء إلى تحريمها ،وكانت أدلتهم صحيحها غير صريح عـــلى هذا التحريم وصريحها غير صحيح السند فلا يصح الاستدلال به.[انظر كتاب تربية الأولاد صـــ ٢٣.]

ومـــن أفضل الآراء في هذا الموضوع هذا الرأي للعلامة الشيخ محمد الحامد ردا على سؤال :

> إذا كان الاستمناء باليد حرام، فما رأي الشرع بإنسان تملكه شهوة، وتحكمت فيه غريزته، وترجح إليه أنه سيقع في الزنا والفاحشة؟.

فكانت إجابته رحمه الله.

قال الفقهاء :

- إن الاستمناء باليد حرام إذا كان لجلب الشهوة وإثارتها وهي هادئة .
- أمـــا إذا غلبت عليه الشهوة، بحيث شغلت البال، وأقلقت الخاطر، وأوقفت على باب الفاحشة، وتعين الاستمناء طريقا لتسكينها، فإن الأمر جائز ومكافئ بعضه بعضا[٣].

(٣) من كتاب(ردود على أباطيل) لمحمد الحامد صـــ٤٢ عن تربية الأولاد جـــ١ صـــ٢٣٢.

والحل ؟!

والآن فالخطوة التالية بعد معرفة هذا الحكم ، أن نبحث عن السبيل إلى تقـليل الشهوة ، ومنع غلبتها ، وقـبل أن نبين ذلك السبيل نضرب ذلك المثال :

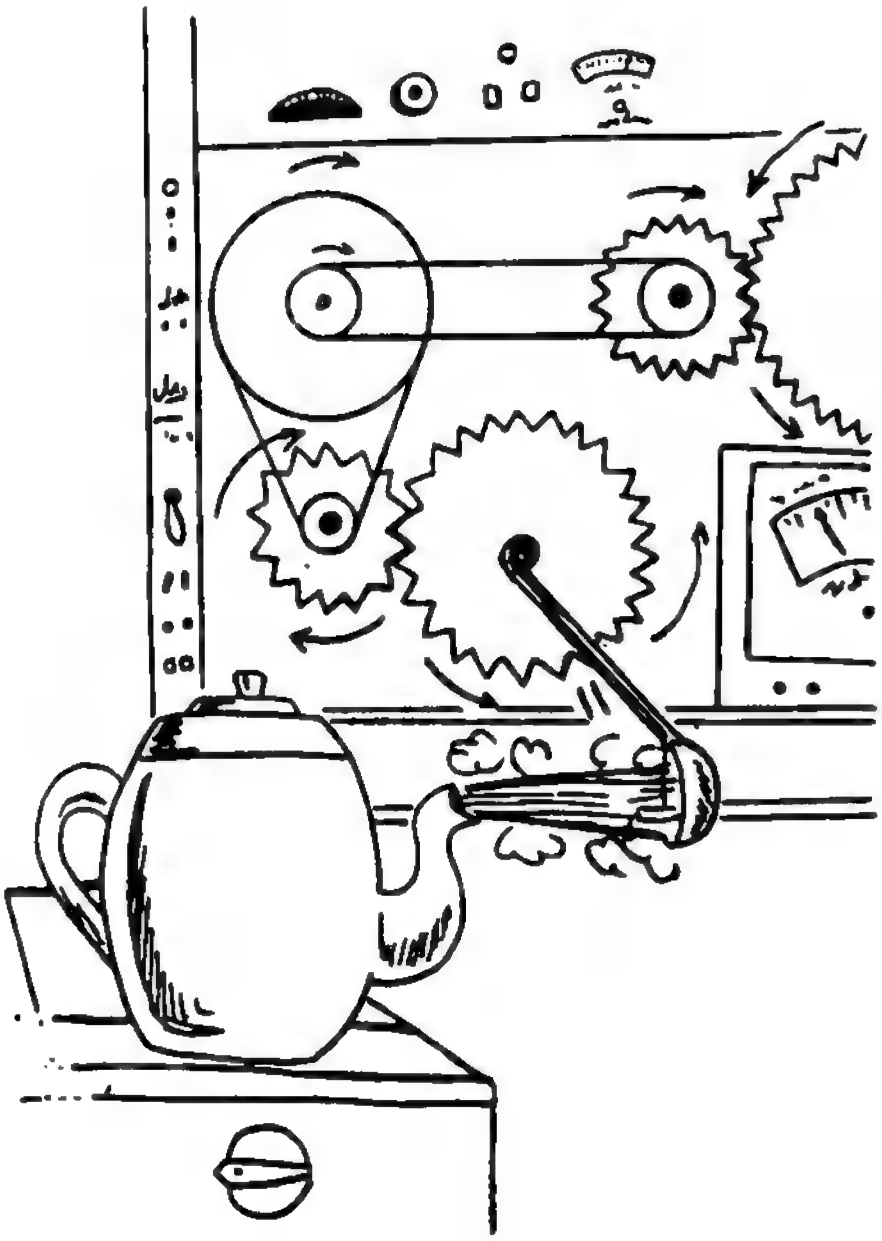
أرأيت إبريق الشاي وهو يغلي على النار ؟!

إنك إذا سددته فأحكمت سده وأوقـدت تحته وزدت النار اشتعالا انفجر .

وإن خرقته لتخفف من ضغط البخار سال الماء وتكاثف الدخان .

وإن وصـلت به ذراعا كذراع القاطرة .. سير لك القطار وأدار لك المصنع ، وصنع لك الأعاجيب

هل فهمت مثالي ؟!



أمامك أمران :

أولا : محاولـة تخفيـف النار تحت الإبريق ، ولا نقول إطفاؤها .

ثانيـا : تصريف البخار عن طريق توصيله بذراع في آلة .

فكيف يكون الأمر الأول ؟! كيف نخفف نار الشهوات ؟

يقول تعالى:﴿وليستعفف الذين لا يجدون نكاحا حتى يغنيهم الله من فضله﴾(النور ٣٣)

وهذا الاستعفاف الذي بينه الله ليس هو الكبت الذي تحدث عنه علماء النفس وكان تعريفه :

(هو استقذار العملية الجنسية واستشعار الإثم لمن يزاولونها ولو كان عن طريق الزواج)

أما الاستعفاف: فهو التوجيه السليم لتلك الطاقة الفطرية حتى ييسر الله لها الطريق الصحيح وهو الزواج .

ومن وسائل الاستعفاف

١- إيقاظ الباعث النفسي ويسميه علماء النفس والتربية : الضمير

ويسميه الله ورسوله : تقوى الله

يقول تعالى:﴿ ومن يتق الله يجعل له مخرجا، ويرزقه من حيث لا يحتسب﴾(الطلاق: ٢.٣)

٢- صوم السنن : وذلك لمن لم يجد الزواج

يقول رسول الله ﷺ: ((يا معشر الشباب من استطاع الباءة (تكاليف الزواج) فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج. ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء)) (أي قاطع للشهوة).

وقد أعجبني غلام حين سألني : وهل يصلح الصوم بهذه النية ؟

فقلت له مبتسما : ألا يكفي توجيه الرسول ﷺ كنية

فقال الغلام : إذن فمن سنن الصيام صيام الاستعفاف !!

فقلت له وكأني أهنئه :ولم لا ؟ !!

٣- الابتعاد عن المثيرات الجنسية .

وأظن بعد معرفة آداب الاستئذان ، وأمر الله تعالى بغض البصر . وإيقاظ الشهوة الداخلي (تقوى الله) سيقل كثيرا قرب المراهق من المثيرات الخارجية .

٤- الاسترشاد الطبي

فهناك بعض التوجيهات التي يقدمها الأطباء حول هذا الموضوع مثل :

- الحمامات الباردة في الصيف.
- تجنب تناول الأطعمة المحتوية على بهارات كثيرة.
- الإقلال من الشاي والقهوة.
- النوم على الشق الأيمن وتقليل النوم على الظهر والبطن.

أما الأمر الثاني فتوصيل البخار بذراع القاطرة :

وهو استغلال تلك الطاقة فيما يفيد مثل :

١- ملء الفراغ بهواياته المفضلة

وأهمها ممارسة الرياضة البدنية الجماعية والفردية ، ودخول مسابقات فيها. ثم تنمية المهارات التي تكتشفها فيه وخاصة المهارات اليدوية .

٢- الرفقة الصالحة

وهي التي تتعاون معه في التوجيه ناحية الخير والبعد عن الشر .

٣- الصراحة وعدم الخجل من المصارحة

حتى يدفعوا القاطرة على القضبان

﴿ في بيوت أذن الله أن ترفع ويذكر فيها اسمه يسبح له فيها بالغدو والآصال، رجال لا تلهيهم تجارة ولا بيع عن ذكر الله وإقام الصلاة وإيتاء الزكاة يخافون يوما تتقلب فيه القلوب والأبصار﴾ (النور ٣٦،٣٧)

وأخيرا :

فإذا غلبته شهوته بعد ذلك كله، وفعل ذلك يكون كالمضطر: يأكل الميتة مخافة أن يموت جوعا.

وليتخلص سريعا من آثارها الجسمية بالاغتسال.

ومن آثارها النفسية ، بأن يجعلها نادرة الحدوث.

وليتخلص منها تماما بالاستعفاف والرشد.

ولابد أن يعلم أن الاحتلام يقوم بالدور ، فليدع جسمه على طبيعته.

انتبه

- الدافــع الجنسي قوة إذا منعتها صدمتك، فعليك أن توجه هذه الطاقة توجيه جيدا.
- التربية الجنسية من جوانب التربية التي لا يقوم وحده، فلا بد من استكمال جميع الجوانب التربوية معه .

تذكر أن

- مصادر التربية متعددة، وأن كان القرآن واحدا منها فهو على القمة
- هناك٣ قواعد لضبط الدافع الجنسي:

١- آداب الاستئذان.
٢- آداب النظر.
٣- المجتمع النظيف.

- من سمات المجتمع النظيف :

١- ستر المرأة .
٢- إدراك أن أمر الدافع الجنسي غير بسيط.
٣- شعور الخطيئة بالغربة فيه .
٤- الترقب بمن يريد إشاعة الفاحشة .

- مسئوليات التربية في المجتمع النظيف يتحملها :

- المربي بالرقابة الداخلية .
- المجتمع في الرقابة الخارجية

لا تنس

أن من الحكمة ألا تضع اللحم أمام القطط [راجع سورة النور]

انتبه

العادة السرية مشكلة عالمية

وحاول أن تتفهم طبيعتها فهي ليست مصيبة .(ولها ألف حل)

واعلم

أن الإثارة الجنسية ذات مصدرين :

١- داخلي.

٢- خارجي.

واعلم

أن معظم ما شاع حول هذه العادة طبيا ثبت أنه غير صحيح

تذكر أن

خطورة هذه العادة تكمن في :

١- الشعور بالإثم وعدم احترام النفس

٢- نوع من الجهد غير المرغوب فيه

٣- مبعث من مباعث الخجل الشديد

٤- التفكير فيها يضعف من قدرة الاستيعاب الدراسي.

٥- إدمانها هو أخطر ما فيها

٦- الاستمرار عليها دلالة من دلالات عدم النضج

واعلم

- أن الحكم الشرعي لها أنها حرام إذا كانت الشهوة هادئة .
- وإذا غلبت الشهوة حتى أوقفت على باب الفاحشة فجائزة .
- ولكنها كأكل المضطر لحم الميت حتى لا يموت جوعا .

والعلاج

على شقين :

١- الاستعفاف .

٢- تصريف الطاقة فيما يفيد

وتذكر حكاية إبريق الشاي

الفصل الرابع

التربية بالحب

الفقرة الأولى

أبو العـــــريف

الفقرة الأولى

أبو العريـــف

ابتسم عبد الرحمن عند سماعه كلام ابنته التي كانت تحكي له ما يدور بينها وبين ابنها عمر ، وختمت كلامها قائلة :

- وهكـــذا يا بابا جدال مستمر ونقاش حول كل جزئية ، والولد كبر وفهم ، ولا أستطيع أن أضحك عليه .

قال الجد :

نعم يا فاطمة ، وهذا الذي أريدك أن تدركيه ، أن الولد كبر وفهم .

قالت فاطمة :

- كبر وفهم لكن لم يعقل .

قال الجد :

- يا فاطمة ، لقد فهمت أن هذه المرحلة طفرة نمو كما قرأت أنت ومحمود.

طفرة نمو فيسيولوجي في أجهزة الجسم ووظائف الأعضاء.

وطفرة نمو جسمي في الشكل الخارجي.

وطفرة نمو في السلوك والدوافع.

وأيضا هذه الطفرة تكون في النمو العقلي.

قالت فاطمة :

- أصبحت أسمي عمر الآن [أبو العريف]

ابتسم الجد وقال :

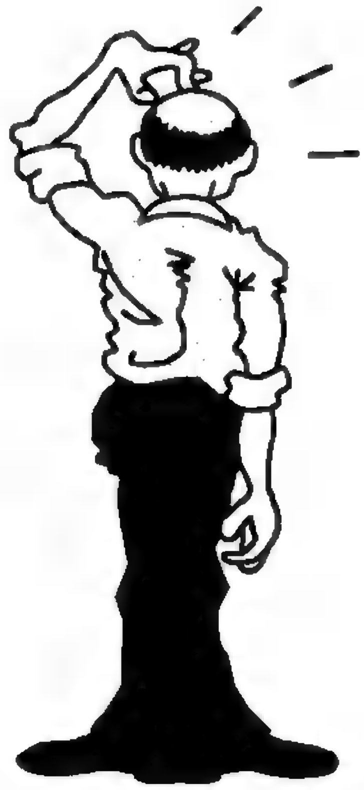
- نعـــم. فإن الذكاء والقدرات أصبحت أضخم من مرحلة الطفولة، كان بالأمس لا يهـــوى إلى الكـــتب المصورة والمجلات، أما اليوم فتجدينه يستطيع أن يقرأ رواية طويلة، لقد اكتسب قدرة على التحصيل لم تكن موجودة من قبل .

قالت فاطمة :

نعم ولكن نوعية القراءة يا بابا ! !

قاطعها الجد :

- لا تظني أنه سيقرأ في موضوع تحليلي سياسي أو اقتصادي مثلا . لا . لا تظني أنه سيقرأ ما تحبينه أنت أو ما يهواه أبوه ولكن سيقرأ في القصص ،والفكاهة ، ومشاكل الشـــباب، والموضـــوعات الجنسية، وخاصة الصحية المناسبة له يعني أي موضوع له طرافة، أليس كذلك ؟



أومأت فاطمة برأسها على علامة الموافقة ، وقالت :

- تصور يا بابا إنه يكتب شعرا !

قال الجد :

- ويحـــب الموســـيقى والرسم .. وستجدين له تجارب في هذه المجالات ، لأن القدرة على التخيل عنده نمت أيضا. والقصص، ســـتجدينه ينســـج قصة طريفة لك. لقد بدأت [أحلام يقظة] عنده.

ستبدو أكثر بعد سنة أو سنتين ولكن بدأت في هذه المرحلة وهي طريقة يصرف فيها المراهق بعض رغباته التي لا يستطيع أن يصرفها في الواقع، وهو البطل دائما.

ابتسمت فاطمة وقالت :

- والاختراعات ؟

قال الجد :

- تجدينه يشعر أنه يعرف كل شيء . أبو العريف كما قلت ، وقد ينشغل بتجارب يظن أنها اختراعات .

ابتسمت فاطمة بشيء من التقليل فقال الجد :

- والآن موقفك أنت ومحمود من هذا النمو هو **الاحترام الكامل لعقليته** .. ستجدين مفارقات في تفكيره .. قد تجدين تفكيرا راقيا ، وتسلسلا في الآراء ، وقد تجدين تفكيرا طفوليا .. في كلتا الحالتين نستمع إليه .

قالت فاطمة :

- أحاول أن أشجعه في الهوايات والابتكارات ولكن ليس على حساب المترل والمذاكرة .

قال الجد :

- الذكاء هو ربط هواياته بما يفيد ، المهم يا فاطمة أن تصبري في الحديث معه عن نفسه وعن أفكاره ،لأنه إذا وجدك تسمعين له في هذا المجال ، سيبدأ يحكي لك عن أحواله في مجالات أخرى تحبين أن يكلمك حولها .

الفقرة الثانية

مناخ الحب

الفقرة الثانية

مناخ الحب

دخل محمود الحجرة وألقى التحية على حماه وزوجته وقال مبتسما :

عمر ! أليس كذلك ؟!

ابتسمت فاطمة وقالت :

-ومن غيره ؟

قال محمود مهتما :

-أريد أن اسأل سؤالا :

لاحظت على نفسي بعد هذه المعرفة حول مرحلة نمو عمر أنى أتساهل كثيرا في أمور أخلاقية كنت أشتد فيها من قبل ، وأقول معذور ، فهي بسبب نموه ، فما هو الحد الفاصل بين التربية وإدراك احتياجات النمو ؟

قال الجد مبتسما :

-عظيم يا محمود ، يبدو أنك درست الأمر أكاديميا لدرجة أنك تسأل أسئلة كأنك في قاعة محاضرات .

قال محمود متظاهرا بالخجل :

-أخجلتم تواضعنا !

وعادت الجدية إلى حديثه فقال :

-مثلا انفعالات عمر هذه الأيام عنيفة متهورة لا تتناسب مع ما يثيره وأجدها تخرج عن اللياقة بأن يرفس الأشياء أو يلقي شيئا من يده أو يرد بكلمة غير لائقة .

قالت فاطمة :

-نعم بالأمس حضر خاله وأنت تعرف أن عمر لا يستريح له لأنه دائم السخرية منه فسلم عليه فقال له الخال مداعبا : طولت يا عمر قوى . فرد عليه الولد في ابتسامة ساخرة : وأنت تخنت يا خالي قوى!!.

انفجر محمود والجد ضاحكين وشاركتهما فاطمة بابتسامة وقالت :

-الولد أحرج خاله

قال محمود :

- وهكذا يا عمى ، فأبدأ في النظر إلى الأمر أنه يحتاج عقابا أو نوعا من النهر، فأجدني قد قرأت أن تلك الانفعالات لا يستطيع التحكم فيها، ولا في مظهرها الخارجي، فأعود وأتذكر النمو الانفعالي لدى المراهق، والله يا عمى كان الأول الواحد مستريح.

قال الجد في هدوء :

- أتدري أين تكمن المشكلة يا محمود ؟ المشكلة الأساسية في [**الخجل**] والذي بسببه تطور انفعالات المراهق وتنحو هذا المنحنى العنيف .

قال محمود :

- الخجل يفعل هذا ؟ كنت أظن أن الخجل يدعو إلى الانطواء .

قال الجد :

-الخجل يدور حول مجموعة عوامل :

١- **التغيرات الجنسية** : تعطي إحساسا بالخجل والشعور بالإثم

٢- **التغيرات الجسمية** : تعطي إحساسا بالخجل والتمركز حول الذات

٣- السعي نحو تحقيق الفطام النفسي

٤- نقص الثقة بالنفس بسبب قلة الخبرة

والعاملين الأخيرين يعطيان إحساسا بالخجل والنقص في القدرات والخوف من الآخرين

قالت فاطمة :

-لا يا بابا الكلام أصبح علمي خالص

قال الجد :

- لا علمي ولا حاجة لقد تعرفت على مصادر هذا الخجل أثناء قراءتك عن النمو الجسمي له ، الجديد هنا هو شعوره بالذات وإحساسه بنموه الجديد الذي يقابله ضعف في الخبرات فتجده يتعثر مما يجعله خائفا مترددا يداري هذا كله في انفعالات عنيفة .

وانظري إلى هذا الجدول الذي يبين أن البلوغ المتأخر أو المبكر له أثر على السلوك .

❁ ❁ ❁

أثر البلوغ المبكر أو المتأخر في السلوك

الذكور	الإناث
البلوغ المبكر :	الخجل مع الميل إلى الاستعراض:
◆ السعادة لاتجاه الأنظار إليهم وتوليهم أدوارًا قيادية .	◆ الانعزال عن جماعة رفاق السن وسوء التوافق الاجتماعي (حتى تلحق المتأخرات بهن).
◆ التعرض للرفض إذا حاولوا الانضمام إلى جماعات أكبر منهم سناً.	◆ الحاجة إلى إشراف خاص من الكبار بخصوص نشاطهن الجنسي.
◆ صعوبة الحياة في مستوى النضج الذي يتوقعه منهم الكبار.	◆ التقدم من الناحية الاجتماعية عن الإناث الأخريات حتى ينضجن جميعًا.
◆ الشعور بالثقة بالنفس ، والكفاية والميل إلى الاستقلال وتكون مفهوم موجب للذات والتوافق الاجتماعى والانفعالي.	◆ مستوى جيد للتوافق الأسري .
	◆ صعوبة الحياة في مستوى النضج الذي يتوقعه منهن الكبار.

الذكور	الإناث
البلوغ المتأخر :	
♦ التآخر اجتماعياً ورياضياً عن رفاق سنهم .	♦ الانعـــزال عـــن النشاط الاجتماعي والشعور بالوحدة وحسد قريناهن .
♦ الخجل والقلق وقلة الوعي بالذات.	♦ الخجل والقلق بسبب تأخر البلوغ .
♦ الـــلجوء إلى طـــرق سلوكية طفليه والسعي لجذب انتباه الآخرين .	♦ ســـيطرة الوالديـــن عليهن مما يؤخر انتقالهن من الاعتمادية إلى الاستقلال وقد تضعف العلاقة مع الوالدين .
♦ الحاجـــة إلى خبرات النجاح في أي ناحية يستطيعون تحقيق نجاح فيها .	♦ نمو مفهوم الذات بدرجة أقل كفاية .
♦ الشعور بالنقص والقصور والاعتماد على الآخرين	♦ الحاجـــة إلى خبرات النجاح فى أى مجال يستطيعون تحقيق النجاح فيه .
♦ سوء التوافق الاجتماعي والانفعالى .	♦ الحاجة إلى الاعتراف والتقدير .
♦ تكوين مفهوم سالب للذات .	

قالت فاطمة :

- لقـــد ظهـــرت عليه بعض الأمراض الخطيرة التي لم تكن موجودة من قبل ، مثل العجب والغرور .

قال الجد :

- ليســـت أمراضـــا، لكنه ببعض التقويم سيعود مرة أخرى. المهم هنا هو المناخ من حوله.

قالت فاطمة :

-المناخ ؟

قال الجد :

- نعم المناخ الانفعالي حيث إن برودة الانفعالات حوله قد تؤثر فيه.

إن مـــن أهـــم انفعالات البالغ في هذه المرحلة : [الحب] فهو يحب الآخرين ويحـــتاج إلى حب الآخرين ،ولابد من إشباع ذلك الحب ، حيث هذا الإشباع يزيد تآلف المراهق ويقلل من عدوانه.

قال محمود :

- هذا الكلام بالنسبة للبنات ، لكن أظن أن تربية الولد تختلف

قال الجد :

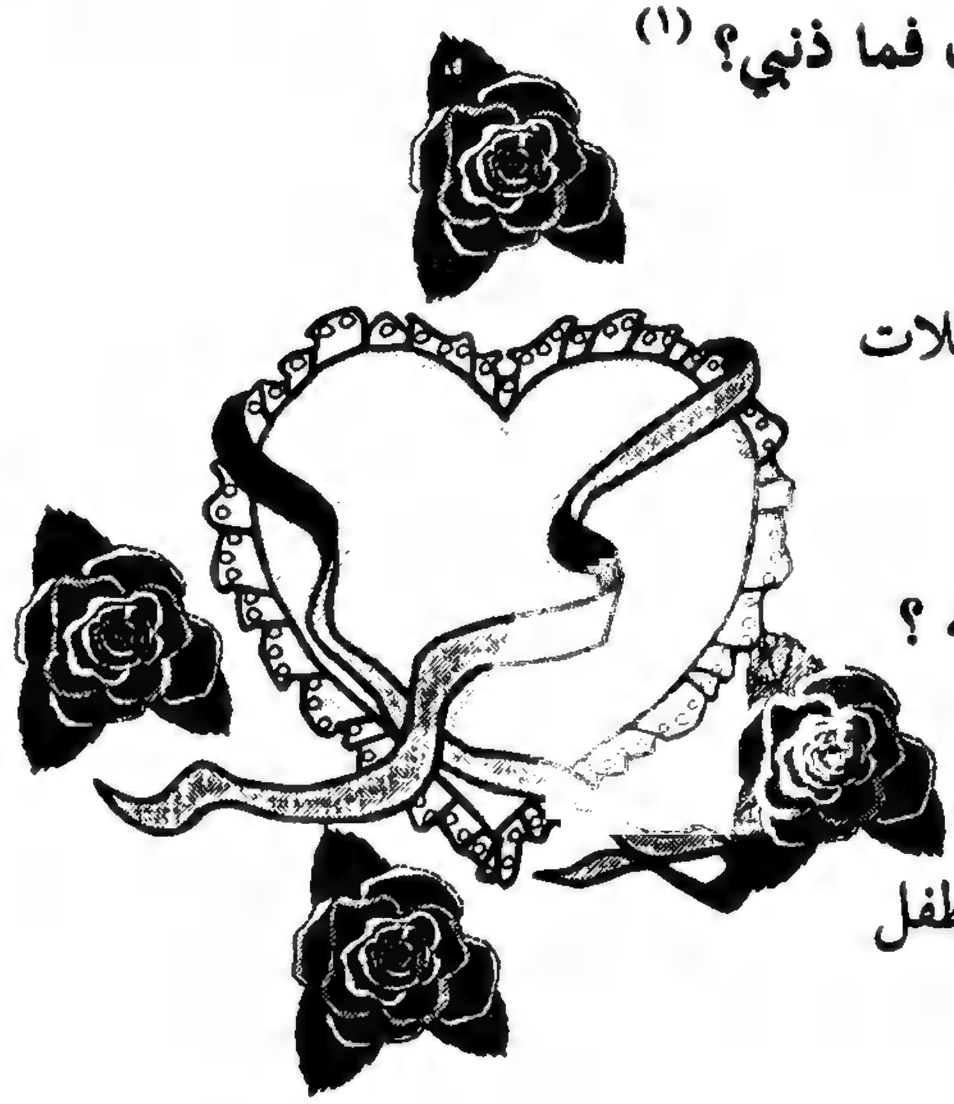
- في كتاب صحيح البخاري باب بعنوان (باب رحمة الولد وتقبيله ومعانقته) انظروا الفرق بين بداوة الجاهلية وجفائها ورقة الإسلام ورقيه في معاملة البالغ

وبدأ الجد يقرأ من كتاب معه:

(عـــن عائشـــة رضى الله عنها قالت : جاء أعرابي إلى النبي ﷺ فقال : **تُقبِّلون الصـــبيان ؟ فما نقبلهم** فقال صلى الله عليه وسلم : **أو أملك أن نزع الله من قلبك الرحمة ؟)**

وفي رواية عن أبي هريرة رضى الله عنه قال : قبل رسول الله ﷺ الحسن بن على وعـــنده الأقـــرع ابـــن حابس جالسا فقال الأقرع إن لي عشرة من الولد ما قبلت منهم أحدا . فنظر إليه رسول الله صلى الله عليه وسلم ثم قال **من لا يَرحم لا يُرحم.**

عـــن عروه بن الزبير عن أبيه أن رسول الله ﷺ قبل الحسن وضمه إليه وجعل يشـــمه وعـــنده رجل فقال : إن لي ابنا قد بلغ ما قبلته قط . فقال رسول الله ﷺ: **أرأيت إن كان الله نزع الرحمة من قلبك فما ذنبي؟** [1]



واستطرد الجد في أسلوب منغم جميل :

-الحب يا أولاد ، علاج لكثير من المشكلات

قالت فاطمة :

-وهل يفهم المراهق معنى الحب كما بينته ؟

نظر إليها محمود مستوضحا :

-أقصد أننا نعامله كما كنا نعامله وهو طفل

ابتسم الجد وقال :

-نسيت يا فاطمة أول كلامنا: **(عمر يتعلم المشي وأن مرحلة البلوغ متداخلة مع الطفولة)**

(١) رواها الحاكم في المستدرك وقال : صحيح على شرطيهما ووافقه الذهبي

قاطعه محمود مكملا :

-ونجدهم رجالا صغارا ونساء صغيرات أحيانا ونجدهم أطفالا سذج أحيانا أخرى

قالت فاطمة :

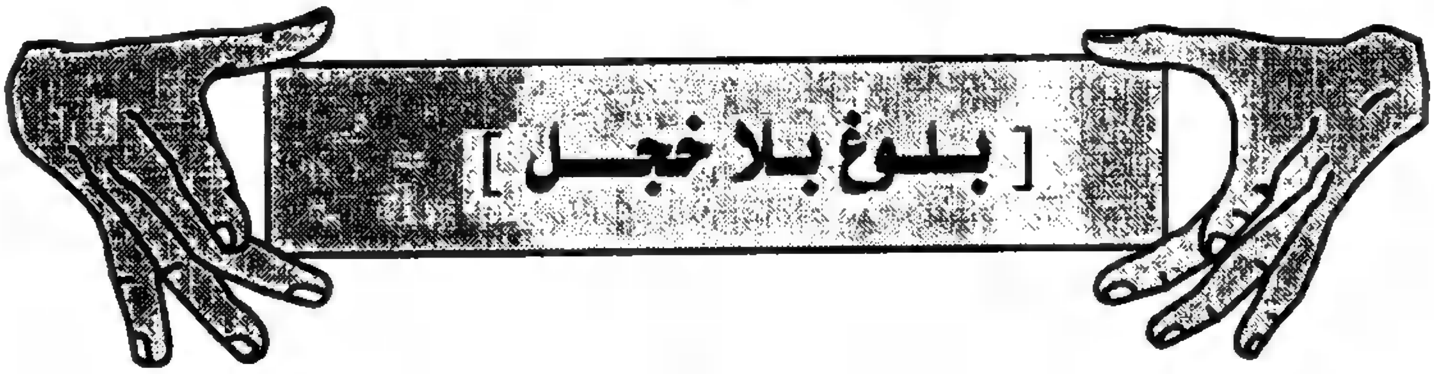
- تذكرت ، ويومها قررت أن أستقبل وليدي الجديد.

قال الجد منهياً الحديث :

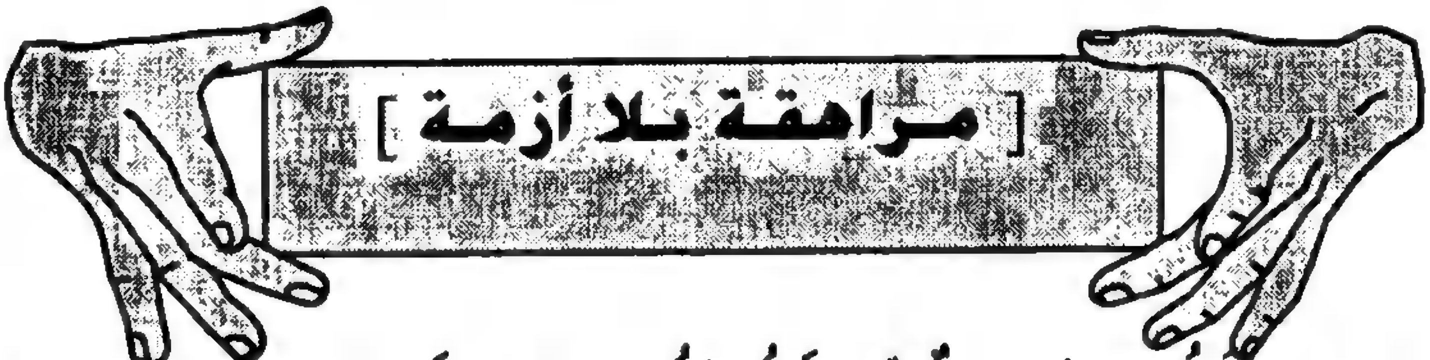
- ومجالات الحب يا فاطمة عند المراهق مختلفة عن الراشد وأيضا عن المراهق في المرحلة التالية ، وموضوعاته عند المراهق : الوالدين والأخوة والصداقة الحميمة، يحب من نفس جنسه، ومن الجنس الأخر ، والحب في هذه المرحلة من النوع الرومانسي ، يحب

أكبر منه ومثله وأصغر منه . ويمتد هذا الحب ليحب الناس جميعا ، يحب الفضيلة ، والخير ، والمثل العليا ، يحب الحيوانات ، والجمادات ، ويعيش أحلام اليقظة ، حيث خصوبة الخيال ، يحل فيها مشكلاته ، ويحقق رغباته ، وإذا انتشر في الأسرة مناخ الحب، ودفء المشاعر ، ورقة المعاملة ، تجد المراهق يسير جوارك ويلاحقك .

إن الحب يصنع المعجزات ، وبإشاعة جو من الحب في التعاملات نصل إلى :



وبإشاعة الحب في البيت والمجتمع يعبر المراهق المرحلة التالية :



﴿ لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِالْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ ﴾ (التوبة : ١٢٨)

شاع في الحجرة جو من الدفء العاطفي ، وهدوء جميل جعل الموجودين في سكون، كأن كل واحد منهم يخاف أن يتكلم فيخدش ذلك الجو الندى جو الحب.

وانتبــه

- كمــا أن مرحلة البلوغ هي طفرة نمو فسيولوجى وجسمي ، فهي طفرة نمو عقلي وانفعالي
- تزداد القدرات العقلية للمراهق حتى يظن نفسه يعرف كل شيء .
- تطــورات قــراءته مــن المجـلات والكتب المصورة إلى القصص والفكاهــات والموضوعات العلمية المبسطة والطبية التي تتناول ما يخصه .
- تطورات مشاعره فيحب الموسيقى والرسم وقد يقرض الشعر ويكتب القصة القصيرة .
- بــدأت أحــلام اليقظــة ، حيث خصوبة خياله ،ليحل فيها بعض مشكلاته ويحقق رغباته ، ويقوم فيها بدور البطل .

واعلم أن

- موقف الوالدين من النمو العقلي هو الاحترام الكامل لعقليته والاستماع الجيد لأفكاره ، وتقدير هواياته وابتكاراته وتوجيهه إلى ما يفيد .

- الحد الفاصل بين التربية وإدراك احتياجات النمو هو الاحترام والحب.

- انفعالات المراهق في هذه المرحلة عنيفة متهورة لا تتناسب مع المثيرات.

- يعبر المراهق عن انفعالاته بالرفس وإلقاء الأشياء وبالكلمات القاسية وأحيانا بالبكاء والعزلة .

- لا يستطيع المراهق التحكم في انفعالاته داخليا أو خارجيا .

وتذكر

- الخجل مصدر للكثير من انفعالات المراهق .
- الخجل من النمو الداخلي والخارجي .
- الخجل من عدم ثقته بنفسه وأنه محور كلام الآخرين .
- الخجل من رغبته في الفطام النفسي عن الكبار ، وعدم تلبية خبراته لتلك الرغبة .
- قد يبدو على المراهق بعض الأمراض مثل : الغرور والكبر وغيرها ولكنها بسيطة تعالج من خلال التوجيه .
- المناخ الانفعالي يؤثر على حالة المراهق النفسية .
- أهم انفعالات البالغ : الحب ، وموجات الحب متعددة ، ومجالاته واسعة ، فهو يحب ويريد أن يحبه من حوله .
- فإشاعة روح الحب إلى بلوغ بلا خجل وجسر نحو :

مراهقة بلا أزمة

الجزء الثاني

من هذه

السلسلة

وانتظروا

وانتظروا

كتاب للوالدين

(٢)

هو موسوعة علمية جيدة

حول المراهقة في مرحلتها الوسطى (التعليم الثانوي)

وذلك في أسلوب جيد قائم على الحوار والنقاش.

ماذا سيقدم الأستاذ. محمد الخبير التربوي للآباء عبد القادر وصالح

وعلى من توجيهات حول تربية أولادهم وبناتهم في مرحلة المراهقة؟

وكيف يعبرون بأولادهم مرحلة مراهقة بلا أزمة ؟

أهـــم المـــراجـــع

١- اعرف شخصيتك من تكوين جسمك

أ. مختار سالم

٢- الأسس النفسية للنمو

د. فؤاد البهى السيد

٣- الحديث النبوى وعلم النفس

د. محمد عثمان نجاتى

٤- الطفولة من الحمل والولادة حتى المراهقة

أ. زكية حجازى

٥- القرآن وعلم النفس

د. محمد عثمان نجاتى

٦- المراهقة

د. إبراهيم وجيه محمود

٧- المراهقون وصحتهم النفسية

د. كلير فهيم

٨- المشاكل النفسية للمراهقة

د. كلير فهيم

٩- المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم

محمد فؤاد عبد الباقي

١٠- النمو الوجدانى والانفعالي

. وليم فنجر

١١- بحوث فى السلوك والشخصية
د. أحمد محمد عبد الخالق
١٢- بناتنا ومشاكلهم الصحية
أ. محمد رفعت
١٣- تربية الأولاد فى الإسلام
عبد الله ناصح علوان
١٤- تفسير القرآن العظيم
الحافظ ابن كثير
١٥- ثلاث رسائل فى نظرية الجنس
د. سيجموند فرويد
١٦- دعنا نفهم مشكلات الشباب
د. هـ . ريمرز
١٧- سيكولوجية الطفولة
د. مصطفى فهمى
١٨- سيكولوجية المراهق
د . إبراهيم قشقوش
١٩- سيكولوجية المراهق المسلم
د . عبد الرحمن العيسوى
٢٠- شبابنا ومشاكلهم الصحية
أ. محمد رفعت
٢١- علم النفس التربوى
توما جورج خورى
٢٢- علم نفس التربوى
د. أحمد ذكى صالح

٢٣- علم نفس النمو
د. حامد زهران
٢٤- علم نفس النمو
د. سعدية محمد على بهادر
٢٥- فقه السنة
السيد سابق
٢٦- فى ظلال القرآن
أ. سيد قطب
٢٧- كيف تربى المراهق
د. موسى الخطى
٢٨- ما يجب على المراهق أن يعرفوا
أ. ليستر كير كندال
٢٩- مرشد الآباء والأمهات
د. فلورنس بودر ميكر
٣٠- مشكلات الشباب والفتيات في مرحلة المراهقة
زينب الغزالى
٣١- مشكلات الطفولة والمراهقة
د. عبد الرحمن العيسوى
٣٢- منهج التربية الإسلامية
محمد قطب
٣٣- نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين
د . فؤاد أبو حطب د.أمال صادق
٣٤- هموم البنات
د.أيمن الحسيني

فهرس

أهداء	٤
مقدمة الطبعة الثالثة	٥
مقدمة الطبعة الأولى	٨
الكتاب الأول: بلوغ بلا خجل !	٩
مدخـــل :- طفلك لم يعد طفلا	١١
** الفقرة الأولى :	١٣
(ماذا حدث لطفلي ؟!)	١٥
هل هناك مشكلة ؟	١٧
استبيان: هل تغير ابنك ؟	٢٢
** الفقرة الثانية :	٢٣
عمر يتعلم المشي !	٢٥
البنت تبلغ قبل الولد	٢٨
الفروق الفردية	٢٩
للبلوغ علامات	٣١
بين الجهل والخجل	٣٣
استبيان : هل تستطيع تقييم ابنك ؟	٣٥
استبيان : هل تستطيع تقييم ابنتك ؟	٤٠

تذكر أن : ٤٥
الفصل الأول : ماذا حدث ؟! ٤٧
** الفقرة الأولى : ٤٩
ماذا حدث عند البلوغ؟ ٥١
تعريف البلوغ ٥١
الغدد الصماء ٥١
مظاهر البلوغ الثانوية ٥٤
البطل أصبح امرأة ٥٥
طفرة النمو ٦٠
الحيض الأول والاحتلام ٦٢
الجهاز التناسلي للأنثي ٦٣
كيف يحدث الحيض ؟ ٦٣
جهاز الذكر التناسلي ٦٤
كيف يحدث الاحتلام؟ ٦٥
الخصائص الجنسية الأولية ٦٦
اختبار : لماذا تخجل ابنتي ؟! ٦٧
اختبار : لماذا يخجل ابني ؟! ٦٩
تذكر أن : ٧١
** الفقرة الثانية : بلا خجل ٧٣

شارك برأيك : التربية الجنسية ٧٥

بلا خجل ٧٦

شعور الفتى عند البلوغ ٧٩

شعور الفتاة عند البلوغ ٨١

الثقافة الجنسية في الكتب الفقهية ٨٤

الأزهر والثقافة الجنسية ٨٥

فقه الطهارة (الحيض) ٨٩

الجنابة ٩١

الغسل ٩٥

غسل المرأة ٩٧

الأغسال المستحبة ٩٨

مسائل تتعلق بالغسل ٩٨

اختبار : تذكر بتجربتك ١٠٠

تذكر أن : ١٠١

ملاحق : ١٠٣

هل الحيض غول أم عقاب ؟ ١٠٥

الملحق الأول : حول سن البلوغ ١٠٧

الملحق الثاني: انتشار أعراض الحيض ١١٠

تذكر أن : ١١٣

*ملخص الفصل الأول : حول النمو الفسيولوجى ١١٤
الفصل الثاني : النمو المتدفق ١١٧
** الفقرة الأولى : ١١٩
ماذا حدث لي ؟! ١٢١
ماذا حدث لعمر ١٢١
طفرة النمو ١٢٣
نمو الجسم ١٢٤
البنت تكبر قبل الولد ١٢٥
الجنين يكبر أكثر ١٢٧
مطبات في الوجه ١٣١
تذكر أن : ١٣٥
**الفقرة الثانية : صديق المرآة ١٣٧
استبيان : شعورك نحو ابنك ؟! ١٣٩
استبيان : شعورك نحو ابنتك ؟! ١٤٦
صديق المرآة ١٥٣
اهتمام المراهق بجسمه ١٥٤
لماذا يرتبك؟ ١٦٠
تدفق النمو ١٦٢
مزايا النمو المتدفق ١٦٣

مخاطر النمو المتدفق ١٦٤
عمر يحتاج إلى مساعدة ١٦٥
للوالدين عشر نصائح تربوية ١٦٧
انتبه ١٦٨
الفصل الثالث : وعلاقات بلا خجل ١٧١
** الفقرة الأولى : ١٧٣
الأولاد كبروا ١٧٥
قيس وليلاه ١٧٥
الأولاد غير الكبار ١٧٧
ماذا حدث للأولاد ؟ ١٧٧
البلوغ الجنسي ١٨٠
نمو الشعور الجنسى ١٨٠
النضج الوجداني ١٨٠
احذر ١٨٤
** الفقرة الثانية : نعم للتربية الجنسية ولكن! ١٨٧
اختبار : دستور تربوي ١٨٩
المبحث الأول : التربية الجنسية ١٩٤
أولا : الاستئذان ١٩٥
ثانيا : النظر ١٩٦

ثالثا : المجتمع النظيف ١٩٦
أ- ستر المرأة ١٩٧
ب- بين الأخوة والأخوات ١٩٨
ج- إدراك أن الأمر ليس بسيطا ١٩٨
زواج المحارم ١٩٨
جريمة ٢٠٠
الدمار ٢٠٣
د- الويل لمن أشاع الفاحشة ٢٠٤
ه- مسئولية التربية ٢٠٤
وسقط في بئر الخجل ٢٠٦
المبحث الثاني : هي سرية لأنها ؟! ٢٠٧
أفكار خاطئة ٢٠٨
خطورة العادة السرية ٢٠٩
الشعور بالإثم هو بداية العلاج ٢١١
حكم العادة السرية ٢١١
وسائل الاستعفاف ٢١٣
انتبه ٢١٦
الفصل الرابع : التربية بالحب ٢١٩
** الفقرة الأولى : ٢٢١

أبو العريف ؟ ٢٢٣
** الفقرة الثانية : ٢٢٧
مناخ الحب ٢٢٩
أثر البلوغ المبكر أو المتأخر في السلوك ٢٣٢
وأنتبه ٢٣٨
** وانتظروا .. الجزء الثاني (مراهقة بلا أزمة) ٢٤١
أهم المراجع ٢٤٣
الفهرست ٢٤٧

كتب للمؤلف

سلسلة:"أولادنا"

١- بلوغ بلا خجل . الطبعة الثالثة يناير ٢٠٠٠

٢- مراهقة بلا أزمة (الجزء الأول) ترويض العاصفة

٣- مراهقة بلا أزمة (الجزء الثاني) فنون تربوية

سلسلة:" إدارة الذات"

١- دليل الشباب إلى النجاح : الطبعة الثالثة يناير ٢٠٠٠

٢-بلا ندم "كيف تحل مشكلاتك وتتخذ قرارات ناجحة؟"

سلسلة : "المرأة وإدارة الذات"

١ - قوة وصحة وجمال

٢-زينة المرأة :حسن الخلق

اللهم بلغنا رمضان " كيف تستقبل بيوتنا رمضان ؟ "

رقم الإيداع : ١١٦٥٣ / ٩٨

الترقيم الدولي : ٠- ٢٢٥ - ٢٦٥ - ٩٧٧

دار الطباعة والنشر الإسلامية

مطابع دار الطباعة والنشر الإسلامية

العاشر من رمضان المنطقة الصناعية ب ٢ - تليفاكس ٣٦٣٣١٤ - ٣٦٢٣١٣

مكتب القاهرة : مدينة نصر ١٢ ش ابن هانيء الأندلسي ت : ٤٠٣٨١٣٧ - تليفاكس : ٤٠١٧٠٥٣

هذه السلسلة

كتب للوالدين فى التعامل مع أبنائهم من سن ١٢ سنة وحتى ٢١ سنة وهى المرحلة التى تسمى مرحلة المراهقة وهى تنقسم إلى :

١ - مرحلة المراهقة المبكرة (١٢-١٣-١٤-١٥) التعليم الإعدادى .

٢ - مرحلة المراهقة المتوسطة (١٥-١٦-١٧-١٨) التعليم الثانوى .

٣ - مرحلة المراهقة المتأخرة (١٨-١٩-٢٠-٢١) التعليم الجامعى .

وتقع هذه السلسلة فى ثلاثة كتب :

الأول بعنوان : **بلوغ بلا خجل**

الثانى بعنوان : **مراهقة بلا أزمة**

الثالث بعنوان : **شباب بلا مشاكل**

وهى موسوعة علمية جيدة حول المراهقة فى جميع مراحلها، وذلك فى أسلوب جيد قائم على الحوار، والنقاش الهادئ البناء، يجيب فيه المربون على أسئلة الوالدين والآباء، ويقدمون النصح والتوجيه لكى يعبر الجميع هذه المراحل بلا خجل ولا أزمة ولا مشاكل

الناشر

دار التوزيع والنشر الإسلامية
٢٥١ش بورسعيد ت: ٣٩٠٠٥٧٢ فاكس: ٣٩٣١٤٧٥
email:info@eldaawa.com www.eldaawa.com